

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

DIPLOMOVÁ PRÁCE

**Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy
na 1. stupni základní školy**

**Non-traditional teaching utilities in physical education
lessons at a primary school**

Veronika Hejrová

Vedoucí práce: Mgr. Věra Kuhnová

Studijní program: Učitelství pro základní školy

Studijní obor: Učitelství pro 1. stupeň ZŠ

2017

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy vypracovala pod vedením vedoucího diplomové práce samostatně za použití v práci uvedených pramenů a literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla využita k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze 21. března 2017

.....

podpis

Na tomto místě bych ráda poděkovala Mgr. Věře Kuhnové, za odbornou pomoc a cenné rady, které mi ochotně poskytovala při vedení mé diplomové práce. Děkuji i své rodině a příteli za jejich trpělivost během mého studia a pomoc, se kterou jsem mohla vždy počítat.

ABSTRAKT

Diplomová práce pojednává o využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. V teoretické části se zabývá vývojem dítěte školního věku z hlediska fyziologického, psychologického a sociálního, TV v RVP. Dále také motivací dítěte, významem a funkcí hry v jeho světě, recyklací odpadu a netradičními pomůckami.

V praktické části jde o zjištění, jaké pomůcky učitelé používají nejčastěji, jak moc využívají netradiční pomůcky ve svých hodinách, ověření her s netradičními pomůckami v praxi a vytvoření sborníku her jako inspirace pro učitele. Dále je zde také porovnání aktivity dětí v hodinách s tradičními a netradičními pomůckami.

Závěr práce je shrnutí zjištění z odučených hodin a zhodnocení úspěšnosti.

KLÍČOVÁ SLOVA

hra, motivace, netradiční pomůcky, tělesná výchova

ABSTRACT

The thesis discusses the use of non-traditional utilities in physical education classes at 1st grade of elementary school. The theoretical part deals with the development of school-aged child in terms of physiological, psychological and social, TV in RVP. Furthermore, the motivation of the child, the meaning and function of the game in his world, recycling waste and unconventional tools.

In the practical part comes to finding what tools teachers use most often, how much use non-traditional utilities in their classes, verifying games with non-traditional utilities in practice and create collection of games as an inspiration for teachers. Furthermore there is also a comparison of activities of children in hours with traditional and non-traditional utilities.

The conclusion is a summary of findings from the lessons taught and evaluating success.

KEYWORDS

game, motivation, non-traditional utilities, physical education

OBSAH

1. ÚVOD.....	7
2. PROBLÉM A CÍL PRÁCE	9
3. TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1 OSOBNOST DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU	10
3.1.1 FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO	10
3.1.2 PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO	11
3.1.3 SOCIÁLNÍ HLEDISKO	12
4. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZV	14
4.1 VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A ZDRAVÍ	14
4.1.1 VZDĚLÁVACÍ OBOR VÝCHOVA KE ZDRAVÍ	14
4.1.2 VZDĚLÁVACÍ OBOR TĚLESNÁ VÝCHOVA	15
4.1.2.1 CÍLE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY	16
4.1.2.2 TYPY VYUČOVACÍCH HODIN TV	17
4.1.2.3 STRUKTURA HODINY TV	18
5. HRA A MOTIVACE	22
5.1 CO JE TO HRA?	22
5.1.2 PROMĚNY HER V ŽIVOTĚ DÍTĚTE	23
5.1.3 DRUHY HER	24
5.1.4 PRAVIDLA HER	26
5.2 MOTIVACE	27
6. EKOLOGIE	29
6.1 TŘÍDĚNÍ ODPADU	29
6.2 RECYKLACE ODPADU	30
7. NETRADIČNÍ POMŮCKY	32
8. PRAKTICKÁ ČÁST	37
8.1 VYUŽITÍ POMŮCEK V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY	38
8.2 VÝROBA NETRADIČNÍCH POMŮCEK	44
8.3 NÁVRHY AKTIVIT S VYUŽITÍM NETRADIČNÍCH POMŮCEK	50
8.3.1 KOMETKY Z KORKU	50
8.3.2 PAPIROVÉ OTISKY RUKOU A NOHOU	53
8.3.3 VÍČKA OD PET LAHVÍ	55
8.3.4 NAFUKOVACÍ BALÓNKY	63
8.3.5 NOVINY	68
8.3.6 KELÍMKY OD JOGURTŮ	72
8.4 POROVNÁNÍ AKTIVITY DĚTÍ V HODINÁCH S TRADIČNÍM A NETRADIČNÍM NÁČINÍM	77
9. DISKUZE	83
10. ZÁVĚR	87
11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	88

1. ÚVOD

Podnětem k výběru tématu mé diplomové práce byla nedostatečnost vybavení tělocvičen, se kterými jsem se setkávala během celého mého studia na praxích v různých školách. Sami učitelé si stěžovali na nedostatečné vybavení tělocvičen náradím a náčiním, ale bohužel prý škola na vybavení nemá finanční prostředky. Zrodila se tedy myšlenka, vymyslet pro učitele sborník her s využitím netradičních pomůcek, které nebudou pro školu, učitele ani rodiče dětí finančně nákladné a hodiny tělesné výchovy budou zábavné a různorodé. Mou podmínkou však bylo zachování rozvoje všech dovedností jako při využití tradičního náradí a náčiní. Výhodou netradičních pomůcek je, že se jedná převážně o odpadní materiál, který by bez našeho využití přišel vniveč. Do sběru materiálu můžeme zapojit děti, které budou mít z pomůcek o to větší radost, protože se podílely na jejich vzniku. Sběr materiálu můžeme zrealizovat v rámci několika měsíčního projektu, během něj děti seznámíme s recyklací plastu a papíru, při výtvarné výchově si mohou pomůcky ozdobit a v matematice využijí např. víčka k vizualizaci početních operací.

Když si vzpomenu na své hodiny tělesné výchovy na základní škole, nikdy jsem tělocvik nevnímala jako zábavu, radost z pohybu. Pořád jsme běhali, skákali přes švihadlo, hráli vybíjenou nebo skákali přes kozu. Nikdy paní učitelku nenapadlo využít jiné pomůcky než ty, které byly v kabinetu vedle tělocvičny, a že jich nebylo mnoho. Bohužel, tato skutečnost je stále ještě velice rozšířená i v dnešním školství, jak jsem zjistila z rozhovorů s učiteli z vybraných škol. Dnešní děti jsou vedeny spíše k pasivnímu životnímu stylu, celé dopoledne sedí v lavicích ve škole, potom doma píší úkoly a za odměnu si jdou zahrát na počítači nebo koukat na televizi. Z toho plyne zhoršení fyzické zdatnosti, svalové dysbalance, což může vést společně se špatnou životosprávou až k ohrožení zdravotního stavu. Bohužel 2 hodiny tělesné výchovy týdně, kde si žáci zaběhnou pár koleček kolem tělocvičny, párkrát hodí míčem a přeskočí kozu, je také pro sport a radost z pohybu moc nenadchne. Proto je úkolem nové generace učitelů, aby žáky zaujaly novým pojetím tělesné výchovy, daly jim spoustu nápadů na nové hry a pomůcky, které najdou i doma a budou si je moct zahrát s kamarády mimo školu a tělocvik. To by měl být hlavní cíl všech budoucích učitelů, vést žáky k pohybu i mimo tělesnou výchovu a ukázat jim, že to jde i bez drahých specializovaných pomůcek a mnohdy je to i zábavnější.

Abychom ale žáky mladšího školního věku mohli správně rozvíjet, musíme znát jejich vývoj jak z hlediska fyziologického, psychologického, tak i sociálního. Musíme je umět pro pohyb správně motivovat, vysvětlit jim principy hry a lpět na dodržování pravidel. Tomu všemu se budu věnovat ve své teoretické části s využitím informací, které jsem načerpala z odborných literárních a internetových zdrojů uvedených v seznamu použité literatury. Doufám, že tato práce povede k mému osobnímu obohacení znalostmi z dané problematiky a bude inspirativním materiálem pro zkušené i začínající učitele, kterým poskytne nápady na zpestření hodin tělesné výchovy.

2. PROBLÉM A CÍL PRÁCE

Cílem práce je využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ.

Z tohoto obecného záměru vyplývají dílčí cíle:

- Zjistit, kolik škol z vybraného počtu škol využívá netradiční pomůcky v TV;
- Zjistit, jaké pomůcky učitelé ve výuce používají nejčastěji;
- Zjistit, jaké netradiční pomůcky učitelé ve výuce používají;
- Navrhnout několik netradičních pomůcek, vyzkoušet je v praxi a zjistit, jak na hodiny reagují žáci;
- Sestavit sborník her s netradičními pomůckami a nabídnout jej jako inspiraci učitelům.

3. TEORETICKÁ ČÁST

V teoretické části své diplomové práce se budu zabývat vývojem dítěte mladšího školního věku z hlediska fyziologického, psychologického a sociálního, tělesnou výchovou v RVP, hrou v životě dítěte, motivací dítěte pro pohyb a netradičními pomůckami, se kterými se můžeme nejčastěji ve výuce setkat.

3.1 OSOBNOST DÍTĚTE MLADŠÍHO ŠKOLNÍHO VĚKU

Mladší školní věk můžeme vymezit nástupem dítěte do školy, do začátku tělesného a psychického dospívání zhruba ve věku 11-12 let. Mladší školní věk se tedy kryje s prvními 5 lety školní docházky, tj. první stupeň základní školy. S nástupem do školy začíná dítěti nová životní etapa. Mění se denní pohybový režim, dítě se sžívá s novou rolí žáka.

Podle M. Vágnerové (2012) můžeme školní věk rozdělit do 3 dílčích fází:

- 1) Mladší školní věk – trvá od nástupu do školy zhruba do 9 let. Dítě se v tomto období sžívá s novou rolí školáka a naučí se základům vzdělanosti – čtení, psaní, počítání.
- 2) Střední školní věk – trvá od 9 – 12 let, tedy do doby, kdy dítě přechází na 2. stupeň ZŠ. Dítě si vytváří určitou pozici ve škole, která předurčuje jeho budoucí sociální postavení, ale i mezi vrstevníky, kteří ovlivňují jeho další osobnostní vývoj.
- 3) Starší školní věk – trvá od nástupu na 2. stupeň ZŠ po ukončení povinné školní docházky. Jde o období puberty, tj. první fáze dospívání.

3.1.1 FYZIOLOGICKÉ HLEDISKO

S nástupem školní docházky se mění pohybový režim žáka. Žáci, až na výjimku přestávek, musí sedět klidně a dlouhou dobu v lavici, což pro ně představuje velkou zátěž jak fyzickou, tak i psychickou. Dlouhé sezení v lavici také způsobuje ochabnutí svalstva a špatné držení

těla, například: dětská kulatá záda, odstáté lopatky či skoliotické držení páteře způsobené jednostranným zatěžováním při nošení těžké aktovky na jednom rameni nebo v ruce.

Mladší školní věk je charakteristický rychlým tempem osifikace, kdy se chrupavkové tkáně mění na tkáně kostní. V kostech je ale stále ještě dost chrupavkové tkáně, a proto jsou kosti měkké, pružné a poddajné, což může mít vliv na vznik deformací páteře nebo dolních končetin. (Mužík, 1993) Mladší školní věk je také dobou plynulého růstu všech orgánů, oběhové soustavy, které se přizpůsobují rostoucímu tělu jak z hlediska výšky, tak i hmotnosti, zvětšují se také plíce a s nimi roste i jejich vitální kapacita.

Roste i celková odolnost organismu. Děti jsou v tomto věku velice odolné a vyrovnání se zátěží je srovnatelné s dospělým člověkem. Průměrná intenzita zatížení u dětí dosahuje až 130-150 tepů/minutu. Nemají ještě úplně vyvinutou termoregulaci a fyzická únava se projevuje zčervenáním, zblednutím, zrychleným srdečním tepem a dechem, zhoršenou koordinací. Děti se rychle unaví, ale také velice rychle regenerují, proto stačí chvilka a mohou opět pokračovat v aktivitě. Začátek mladšího věku je charakterizován obdobím první vytáhlosti. Děti jsou štíhlé, břicho již nevystupuje dopředu jako v předškolním věku, pod kůží jsou zřetelně vidět žebra. Dojem vytáhlosti ještě umocňuje prodloužení končetin, což u dětí způsobuje problémy s koordinací.

Po období první vytáhlosti následuje období pomalého růstu a vývoje. Růstové tempo se ustálí a je pravidelné. Každým rokem vyroste dítě zhruba o 5-6 cm a váha stoupne průměrně o 2,5 - 3 kg. Klidné tempo přicházející se školní docházkou přispívá k nárůstu podkožní tukové vrstvy a vývoj plynule přechází do období druhé plnosti. Upravuje se také poměr velikosti hlavy ke zbytku těla. Hlava roste už jen velmi pomalu a v 10 letech už dosahuje 95% své definitivní velikosti. Asi k nejvýraznějším změnám v tomto období patří vypadávaní mléčného chrupu, který je postupně nahrazován chrupem trvalým. (Machová, 2002)

3.1.2 PSYCHOLOGICKÉ HLEDISKO

Osobnost dítěte při nástupu do školy není ještě ustálená, dochází často k impulzivním reakcím, projevům vůle „chci“, „nechci“. Vůle dítěte je slabá a je třeba ji rozvíjet a podporovat. Po vstupu do školy se dítěti systematicky zlepšuje veškerá psychická činnost pod vlivem soustavného a cílevědomého vzdělávacího a výchovného působení. Zlepšuje se smyslové vnímání, rozvíjí se paměť, myšlení a řeč. Zlepšuje se schopnost koncentrace.

Paměť má již určitou strukturu, do které může nové informace přidávat. Paměť je ještě stále spíše mechanická, ale už se rozvíjí i paměť logická. Vyrovnají se zhruba ve věku 10 let. Myšlení se stále ještě opírá o vjemy a prožitky, proto by ve výuce neměly chybět názorné pomůcky a dramatizace tzv. situační učení. Teprve ve věku kolem 11 let je dítě schopné myslet abstraktně a řešit situace, které nejsou názorně ztvárněny. Školákovi už nestačí jednoduché soudy, ale žádá si podrobnější vysvětlení, snaží se přijít na jádro věci. S rozvojem myšlení se také rozvíjí i řeč. Z jednoduchých vět vznikají souvětí, zvyšuje se slovní zásoba. V mladším školním věku je slovní zásoba 7 – 10 tisíc slov. Výslovnost je do 7 let neustálená, vyvíjí se spontánně, ale správným směrem ji může ovlivnit vzor správné výslovnosti. Kolem sedmého roku se již výslovnost fixuje, a to ať správná, tak i špatná. (Machová, 2002)

Mladší školní věk je období, kdy dítě je schopno překonávat samo sebe a je vnitřně připraveno učit se. Učení je procesem vytváření nových složek chování a činností, v němž se zároveň přetvářejí i vlastnosti dětské osobnosti, proto také učení považujeme za důležitého činitele duševního vývoje. (Mužík, 1993)

Učení již není nahodilé, ale je to cílevědomý proces. Dítě se učí, jak se učit.

Při učení je důležitá pozornost žáka. Na prvním stupni ZŠ žák udrží pozornost asi 15-20 minut, proto je nutné, aby učitel vkládal do výuky aktivizační prvky, čímž zabráni psychické únavě a obnoví učební pozornost. Dominovat by ve výuce měla hra, pestrost, prožitek a tím i situační učení či učení nápodobou, které děti v tomto věku zvládají skvěle.

3.1.3 SOCIÁLNÍ HLEDISKO

Klíčový je pro dítě nástup do školy. Dítě se staví do nové pozice školáka, kdy je na něj kladeno mnoho nových požadavků, jejichž zvládnutí umožňují pouze sociální zkušenosti získané v předškolním věku. Žák se dostává do další fáze přípravy na život ve společnosti – setkává se s různými lidmi mimo rodinu, například s učiteli, kteří pro něj najednou představují významnou autoritu, ale i vrstevníky, mezi kterými si dítě též musí vybudovat své postavení. Osobnost dítěte ještě není ustálena, charakteristické jsou impulzivní projevy a slabá vůle. Ve školním věku jsou pro rozvoj dětské osobnosti důležité tři oblasti:

- **Rodina**

– je důležitou součástí identity školáka. Slouží jako emoční zázemí a opora, vzor určitého způsobu chování. Ve vztahu rodičů k dítěti-školákovi se objevuje nový aspekt, jímž je požadavek na dobré školní výsledky.

Pro malého školáka je důležité, jakou hodnotu má školní výkon, resp. vzdělání obecně pro jeho rodiče. Dítě rodičovský postoj přejímá a pod tímto tlakem se rozvíjí jeho vztah ke školní práci. Rodiče chápou školu především jako místo učení a výkonu, který potvrzuje kvality dítěte.

- **Škola**

– významná instituce v životě dítěte. Jejím prostřednictvím získává dítě předpoklady k dalšímu společenskému uplatnění, ale může zde zažít i první neúspěch, který se musí naučit zvládnout. Ve škole dítě získává tři nové role:

- 1) **Role školáka** – status dítěte chodícího do školy.
- 2) **Role žáka** – určité školy a konkrétní třídy.
- 3) **Role spolužáka** – vymezuje vztah mezi vrstevníky chodící do stejné třídy.

- **Vrstevnická skupina**

– umožňuje rozvoj jiných vlastností a dovedností než soužití s dospělými, které jsou užitečné pro život v lidském společenství. Přijetí ve vrstevnické skupině a potřeba kontaktu je jednou z nejvýznamnějších potřeb dítěte školního věku.

Dítě se s nimi může srovnávat a snažit se dosáhnout stejné úrovně, a zároveň se musí učit řešit konflikty, které ve skupině vzniknou. I zde dítě získává tři role:

- 1) **Role vrstevníka** – skupina dětí stejného věku.
- 2) **Role spolužáka** – skupina dětí v jedné třídě, které se sešly náhodným a neovlivnitelným výběrem.
- 3) **Role kamaráda** – dítě si může vybrat, s kým se chce kamarádit, např. na základě blízkosti (sedí spolu v lavici) nebo společných zájmů. (Vágnerová, 2012)

4. RÁMCOVÝ VZDĚLÁVACÍ PROGRAM PRO ZV

platný od 1. 9. 2016

4.1 VZDĚLÁVACÍ OBLAST ČLOVĚK A ZDRAVÍ

Zdraví můžeme chápat jako vyvážený stav fyzické, psychické i sociální pohody. Zdraví je však ovlivňováno mnoha dalšími aspekty, například životním stylem, mezilidskými vztahy, kvalitou prostředí, ve kterém žijeme.

Zdraví je pro člověka velice důležité, a proto by péče a ochrana našeho zdraví měla být jednou z priorit základního, ale i předškolního vzdělávání. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví by měla žáky seznámit s tím, jak v praxi pozitivně ovlivňovat naše zdraví, jak se zachovat v rizikových situacích v rámci zachování zdraví, poznat hloubku problémů spojených s nemocí apod. Snažíme se hlavně o praktické dovednosti a jejich aplikaci v modelových i reálných situacích každodenního života. Vzdělávací oblast Člověk a zdraví je vymezena a realizována v souladu s věkem žáků ve vzdělávacích oborech **Výchova ke zdraví** a **Tělesná výchova**, do níž je zahrnuta i zdravotní tělesná výchova.

4.1.1 VZDĚLÁVACÍ OBOR VÝCHOVA KE ZDRAVÍ

Na 1. stupni ZŠ není Výchova ke zdraví jako samostatný předmět, ale prolíná se napříč všemi předměty. Výchova ke zdraví se stává součástí každodenního života školy, více či méně se týká všech pedagogických i ostatních zaměstnanců školy. Výchova a vzdělávání žáků probíhá ve zdravém prostředí, které je přátelské vůči přirozeným potřebám žáků, učitelů i rodičů. V rámci vzdělávacího oboru Výchova ke zdraví se žáci seznamují se zásadami zdravého životního stylu, jsou vedeni k osvojování poznatků a aplikaci v jejich každodenním životě. Jelikož zdraví ovlivňuje i kvalita mezilidských vztahů, učí se žáci i o partnerských vztazích, manželství, rodině, škole, sociálních skupinách, ale i o sobě samých. To vše vede k aktivnímu rozvoji a ochraně zdraví jedince.

Vzdělávání v této vzdělávací oblasti směřuje k utváření a rozvíjení klíčových kompetencí žáků tím, že vede žáky k:

- poznávání zdraví jako důležité hodnoty v kontextu dalších životních hodnot
- vnímání radostných prožitků z činností podpořených pohybem, příjemným prostředím a atmosférou příznivých vztahů
- poznání, že člověk je zodpovědný za své jednání a rozhodování
- základní orientaci v tom, co je zdravé a co může zdraví prospět, ale i na to, co zdraví ohrožuje a poškozuje
- osvojování postupů ochraňujících zdraví v každodenním životě, poznávání a využívání míst souvisejících s preventivní ochranou zdraví
- chápání zdatnosti, dobrého fyzického zjevu a duševní pohody jako předpokladu pro výběr profesní dráhy, partnera, společenských činností apod.
- aktivnímu zapojování do činností podporujících zdraví a do propagace zdravotně prospěšných činností ve škole i ve svém okolí

4.1.2 VZDĚLÁVACÍ OBOR TĚLESNÁ VÝCHOVA

„Tělesná výchova je cílevědomá výchovná a vzdělávací činnost působící na tělesný a pohybový vývoj člověka.“ (Vilímová, 2002)

Tělesná výchova jako předmět má dotaci 2 vyučovací hodiny týdně ve všech ročnících na všech stupních, na sportovně zaměřených školách je v některých případech dotace TV rozšířená o 1 hodinu týdně z volné disponibilní časové dotace tzn. na 3 vyučovací hodiny TV týdně. Obor Tělesná výchova směřuje k poznávání tělesné zdatnosti a pohybových možností lidského těla. Cílem tohoto oboru je žáky naučit samostatně ohodnotit úroveň své zdatnosti a řadit do denního režimu pohybové aktivity k uspokojení vlastních pohybových potřeb a zájmů, pro optimální rozvoj tělesné zdatnosti a výkonnosti, pro regeneraci sil a hlavně pro podporu zdraví. Předpokladem pro osvojení pohybových dovedností je prožitek a radost z pohybu. V tělesné výchově je velice důležité motivační hodnocení, které není plošné, ale hodnotí pouze zlepšení a pokrok každého jednotlivého žáka. V rámci povinné tělesné výchovy by mělo docházet jednak k rozpoznávání a rozvíjení pohybového nadání, ale i k odhalování a korekci zdravotních oslabení žáků pomocí speciálních

vyrovnávacích cvičení. Tato cvičení lze zařazovat v hodinách tělesné výchovy pro všechny žáky v rámci prevence.

4.1.2.1 CÍLE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY

Cíle TV se uskutečňují a přizpůsobují ve vztahu k obsahu, prostředkům, podmínkám, učitelů a žáků. Cílem školní TV je dosáhnout všestranného a harmonického rozvoje jedince, vytvoření celoživotního kladného vztahu k pohybu, dosáhnout optimální tělesné zdatnosti, činnosti propojovat s poznatky, prožíváním, emocemi, které se pak stanou součástí osobnosti.

Dle Fialové a Rychteckého (2002) cíle dělíme:

1. Vzdělávací cíle

- formativní – rozvoj pohybových schopností, kvalita pohybového projevu, trénink senzorických a intelektových schopností
- informativní – postupy, poznatky, metody tělesného zdokonalování, zásady zdravého životního stylu, základní pohybové dovednosti a návyky (chůze, běh, skok, házení)

2. Výchovné cíle

- všeobecné – rozvíjet pozitivní charakterové a mravní vlastnosti žáka (cílevědomost, odvaha, kolektivnost, samostatnost, kázeň), estetické prožívání a hodnocení, rozvoj tvořivých schopností (zájem utvářet krásný pohyb, vytváření pozitivních mezilidských vztahů), vytváření lásky k přírodě, ochrana životního prostředí
- specifické – vytváření trvale kladného postoje k pohybu, zájmu o sportovní činnost, rozvoj tělesné zdatnosti, přiměřený výkon

3. Zdravotní cíle

- kompenzační – kompenzace jednostranné zátěže (sezení v lavicích), regenerace duševních sil, obnovení pozornosti žáků

- hygienické – základní hygienické návyky (čistý sportovní úbor, sprcha po zátěži),
potřeba zdravého životního stylu s dostatkem pohybu, spánku
a vyvážené stravy

4. Socializační cíle

- skupinové – spolupráce v družstvu, záchrana a pomoc, prožívání různých rolí ve skupině, vzájemná důvěra mezi cvičenci
- individuální – budování sebedůvěry, sebevědomí, rozvoj komunikačních schopností, tolerance vůči odlišnostem ostatních

Z časového hlediska můžeme cíle dělit na průběžné a perspektivní (dlouhodobé).

4.1.2.2 TYPY VYUČOVACÍCH HODIN TV

Základní organizační forma TV je vyučovací hodina. Tělesná výchova se učí v minimálním rozsahu 2 vyučovacích hodin týdně, každá po 45 minutách.

Podle Vilímové (2002) vyučovací hodiny dělíme podle různých kritérií:

1. podle hlavních složek výchovně-vzdělávacího procesu:

- a) diagnostické – zahrnují kontrolu a klasifikaci žáků
- b) motivační – vzbuzují zájem žáků
- c) expoziční – žáci se seznamují s novým učivem, nacvičují nové pohybové dovednosti
- d) fixační – ukotvení a zdokonalování naučených pohybových dovedností

2. podle obsahu: gymnastická, atletická, herní, úpolová ...

3. podle množství témat:

- a) monotematická – hodina je zaměřena jen na rozvoj dovedností a schopností pro jedno sportovní odvětví, využívá se spíše u starších žáků a ve sportovním tréninku
- b) smíšená – v hodině se střídají různé sportovní aktivity, část hodiny je gymnastická, část hodiny je herní apod., většina hodin TV je smíšená, využívá se především u mladších žáků, umožňuje střídání činností a tím předcházet psychické i fyzické únavě

4. podle pohlaví: na 1. stupni je tělesná výchova koedukovaná tzn. dívky i chlapci cvičí spolu, od 6. ročníku je TV rozdělena na hodiny pro chlapce a na hodiny pro dívky

5. podle zaměření: nácvikové, kontrolní, kondiční, rekreačně orientované, soutěžní ...

4.1.2.3 STRUKTURA HODINY TV

1. Úvodní část – úvodní část trvá 3-5 minut. Je to přechod od typického prostředí školy do režimu tělocvičny. Dělíme ji na 2 části:

a) organizační část – úvodní organizace, nástup dvouřad/jednořad popř. různé modifikace např. 1 řada holky a 2 řada kluci, od největšího po nejmenší, od světlých triček po tmavá, od nejstaršího po nejmladšího atd., pozdrav, kontrola úboru cvičících, zjištění počtu necvičících, navození atmosféry, motivace, soustředění pozornosti, sdělení plánu hodiny

b) rušná část – do rušné části se zařazují aktivity na zahřátí organismu, zvýšení tepové frekvence, uvolnění napětí, nejčastěji zařazujeme různé obměny honiček se zjednodušenými, stručnými pravidly. Zařazujeme také běhy s úkoly, cvičení na hudbu nebo drobné pohybové hry. Tyto aktivity jsou dynamické a pomáhají rozvíjet rychlost, obratnost, postřeh a celkovou pohyblivost žáků. Základním a také nejdůležitějším pravidlem je, aby všichni byli neustále v pohybu, tzn. místo toho, aby někdo po chycení vypadl, dostane náhradní úkol a po jeho splnění se ihned vrací zpátky do hry. Důležité je volit hry, které děti baví, nechat je vymýšlet různé obměny a zajistit, aby uspěly i méně pohybově nadané děti. (Belšan, 1985)

2. Průpravná část – trvá 6-12 minut. Jejím úkolem je připravit žáky na hlavní část hodiny, protáhnout zahřáté svaly a připravit je na zátěž. Ihned po rušné části následuje vydýchání. Cviky by měly jít za sebou v následujícím

pořadí: cviky na rozcvičení, aktivizační cviky, mobilizační cviky, protahovací cviky a posilovací cviky.

Průpravnou část dělíme podle cviků do 3 částí:

- a) protahovací část – jde o protažení hlavních svalových skupin, jedná se o pomalé krouživé pohyby, vedené pohyby apod., cvičení podporující správné držení těla (vyrovnávací a posilovací cvičení)
- b) cvičení pro správné držení těla – patří sem cvičení posilovací a následně protahovací
- c) všeobecně rozvíjející část – dynamická část rozcvičky, patří sem krouživé pohyby, švihová cvičení, silová cvičení, tím dosáhneme opětovného zahřátí organismu, zvýšení TF, rozvoj kondice

Někdy zařazujeme i speciálně průpravnou část na prohloubení průpravné části – což je specializovanější průprava zaměřená na specifickou náročnost obsahu vyučovací hodiny a adekvátní příprava zvláště exponovaných částí těla, vyplývající z náročnosti takové hodiny.

3. Hlavní část – trvá 20–30 minut. V této části plníme stanovený cíl podle učebního plánu.

Obsahem hlavní části je nácvik nové pohybové dovednosti, opakování a zdokonalování již naučených pohybových dovedností a cvičení na rozvoj kondice a vytrvalosti, většinou herní formou, či zintenzivněním opakovacích cvičení. Nácvik probíhá buď hromadně, kdy všichni dělají to stejné např. přihrávky, přeskoky přes švihadlo nebo děleně, což znamená, že jedna polovina se společně s učitelem věnuje nácviku nové pohybové dovednosti např. kotoulu a druhá polovina opakuje již naučenou pohybovou dovednost např. přihrávky, hody apod. Nácvik také může probíhat skupinově a to tak, že žáci jsou rozděleni do jednotlivých stanovišť, kde opakují již osvojené pohybové dovednosti, jedno z těchto stanovišť je pod dozorem učitele a žáci se zde učí nové pohybové dovednosti.

Cvičení na rozvoj kondice a vytrvalosti zařazujeme do posledních 5-10 minut hlavní části. Zatížení je zde vyšší a tepová frekvence se v této části může vyšplhat až k 150-180 tepům/minutu. Zařazujeme různé dynamické hry, soutěže, překážkové dráhy, kondiční cvičení.

Orientační hodnoty srdeční frekvence dětí mladšího školního věku v závislosti na intenzitě zatížení (tepů/min.) podle Mužíka (1997):

Intenzita zatížení:

- mírná (do 130 tepů/min.)
- střední (130 – 170 tepů/min.)
- submaximální (170 – 190 tepů/min)
- maximální (nad 190 tepů/min)

Maximální srdeční frekvenci můžeme spočítat podle vzorce $SF_{max} = 220 - \text{věk}$, u dětí však používáme spíše $SF_{max} = 226 - \text{věk dítěte}$.

4. Závěrečná část – trvá 2-5 minut. Do závěrečné části zařazujeme aktivity na zklidnění organismu, uvolnění, relaxaci. Kompenzujeme zatížení z hlavní části hodiny. Slouží k regeneraci sil. K podpoře uvolnění můžeme použít i relaxační hudbu, zařadit dechová cvičení, využít různé pomůcky k jemné masáži kůže např. nafukovací balónky, papírové koule, víčka, masážní míčky apod. V úplném závěru zreflektujeme průběh hodiny, udělíme pochvaly/napomenutí a motivujeme na hodinu příští.

Vymezení učiva Tělesné výchovy v Rámcovém vzdělávacím programu

Činnosti ovlivňující zdraví

- význam pohybu pro zdraví, délka a intenzita pohybu v pohybovém režimu
- příprava organismu před pohybovou činností, protažení po činnosti
- zdravotně zaměřená cvičení - správné držení těla, kompenzační cvičení atd.
- rozvoj všech pohybových schopností
- dodržování hygieny při TV
- dodržování bezpečnosti při TV

Činnosti ovlivňující úroveň pohybových dovedností

- pohybové hry s různým zaměřením, s využitím hraček a **netradičního náčiní**
- základy gymnastiky, cvičení s náčiním a na nářadí
- rytmická cvičení s hudbou, jednoduché tance
- úpolová cvičení – přetahování, přetlačování
- základy atletiky – běhy, skoky, hody
- základy sportovních her – míče, pálky aj., týmová hra, fair-play
- turistika a pobyt v přírodě
- základní plavecký výcvik

Činnosti podporující pohybové chování

- komunikace v TV – základní názvosloví, povely
- organizace při TV
- zásady chování – fair play
- pravidla pohybových činností
- měření a posuzování pohybových dovedností
- zdroje informací o pohybových činnostech

5. HRA A MOTIVACE

5.1 CO JE TO HRA?

Hra je pro nás aktivita, prožitek, svoboda, zábava, učení, protiklad vážných věcí, hra prostupuje životem člověka od začátku až do jeho konce.

Hra je podle různých odborníků pokaždé chápána a vykládána trochu jinak. V jednom se však všichni shodují a to v tom, že hra je spontánní aktivita vycházející z potřeby vlastního uspokojení dítěte. Hry se hrají hlavně pro zábavu, rozveselení, ale mohou mít i vzdělávací a výchovný charakter.

Za nejstarší charakteristiku hry považujeme definici římského lékaře Galena: *„Hra je činnost, která zaměstnává příjemným způsobem tělo i ducha. Pro tělo je odpočinkovým cvičením a ducha mírně unaví.“*

Dle teorie švýcarského filozofa Karla Groose je hra obecným impulsem k procvičování instinktů důležitých pro současný i budoucí život každého jedince. Jeho teorie se opírá o život zvířat, kdy se mláďata formou hry učí základním dovednostem k přežití např. lov potravy. Podmínky pro nácvik jsou usnadněné ze strany rodičů popř. dalších dospělých členů.

Další, kdo přišel se svým výkladem hry, byl Herbert Spencer, anglický filozof a psycholog, který formuloval podstatu hry na základě přebytku energie. V tomto pojetí má aktivita spojená s hrou úzkou souvislost únavou CNS. Ta pro své uvolnění hledá možnost, jak ven z této zátěže, ven z jakéhosi nuceného klidu a zátěžové soustředěnosti. Hra měla být tedy prostředkem pro „odžít“ přebytečné energie dítěte.

Také Sigmund Freud se zabýval vlivem hry na dítě. Vyslovil názor, že hra je projekce různých rušivých podnětů, se kterými se dítě vyrovnává prostřednictvím hraček. Hra umožňuje dítěti odžít si v bezpečném prostředí různé scénáře pramenící z jeho nejistot a úzkostí. Tato projekce přání a nepříjemných situací má pro dítě očištný účinek – dítě se zbavuje strachu a napětí.

Sovětský psycholog Rubinštejn charakterizoval hru jako odraz skutečnosti, kterou dítě pouze nereflktuje, ale pomocí vlastní fantazie se jí snaží přetvářet. Pro svou hru si děti vybírají pro ně významné motivy, které si upravují podle úrovně svého chápání světa a svou fantazií mohou tyto skutečnosti pro sebe ovlivňovat.

Posledním, koho ve svém výčtu uvedu, je švýcarský přírodovědec a psycholog Piaget, který se dlouhodobě zabýval sledováním hry u dětí a přišel s úzkou souvislostí hry s rozvojem myšlení a inteligence dítěte. Piaget rozlišuje základní období intelektuálního vývoje, která se realizují v určitém charakteru hry – senzomotorické (6 měsíců – 2 roky), symbolické (2 -7 let) – používání symbolů (hraček), které zprostředkovávají něco dalšího, se symboly souvisí také rozvoj řeči, fantazie, konkrétní logické operace (7 – 11 let). Každá fáze může trvat různou dobu, ale žádná fáze nemůže být přeskočena. (Kořátková, 2005)

5.1.2 PROMĚNY HER V ŽIVOTĚ DÍTĚTE

Tak jako dítě prochází vývojem, tak se mění i hra. V různých obdobích děti přechází k různým druhům her, protože se u nich mění potřeby, a tím se mění i hry, které ty potřeby uspokojují. Laicky řečeno, předškolní dítě budou bavit a naplňovat jiné hry než dítě ve 3. třídě ZŠ.

Tento vývoj her popsal ve své knize i Mazal (2000) :

V prvním ročníku základní školy slouží hra hlavně k bezproblémovému přechodu mezi režimem mateřské školy a základní školy. V předškolním vzdělávání byla hra prací, ve škole jsou hra a práce něco podstatně odlišného. Využíváním her, které děti znají z mateřské školy, vytváříme bezpečné a pohodové prostředí.

Druhý ročník je tzv. přechodný. Děti si zvykají na přechod od spontánnosti k převážně řízené činnosti. Pomocí pohybových her si upevňují smysl podřízenosti, nadřízenosti, poznávají pravidla, rozvíjí se spolupráce. Děti samy vymýšlí náměty her a respektují domluvená pravidla. Usilují o účelné jednání a spojují své zájmy se zájmy skupiny.

Třetí a čtvrtý ročník je tzv. intenzifikační. Realizují se pohybové hry zaměřené na soutěžení, na náročnější pohybové dovednosti. Děti v tomto věku jsou schopné ocenit svůj i spoluhráčův (protivníkův) výkon, umějí lépe využívat pravidla her a jsou schopni odhalit a odstranit příčiny chyb v hrách.

Pátý ročník už je spjat s příchodí pubertou. Mnoho autorů hovoří o pubertě jako o období se sníženou výkonností. Pohyb je v tomto období ale velice důležitý, protože umožňuje nastávající změny lépe přijmout, a pomáhá vytvořit známé a bezpečné prostředí.

V pátém ročníku už probíhá výuka diferencovaně, protože nejenže dochází k fyziologickým změnám (druhotně pohlavní znaky), ale mění se i zájmy jednotlivých skupin. Chlapce spíše baví dynamické a silové hry (běhání, úpolové hry, na vojáky, fotbal, florbal apod.), děvčata baví spíše hry „klidnějšího“ charakteru či rytmická cvičení (švihadla, „guma“, gymnastika, aerobik, volejbal apod.)

5.1.3 DRUHY HER

Stejně jako člověk i hry prochází vývojem a v každém dětském věku dávají děti přednost různým druhům her. Hry dělíme do dvou základních skupin, které ještě dále dělíme.

1) Hry tvořivé – jsou charakteristické svou originalitou, volností, jsou závislé pouze na fantazii a osobnosti dítěte. Tyto hry slouží k rozvoji tvořivosti, představivosti, myšlení a řeči. Hry se mění a vyvíjí s dítětem a jeho zkušenostmi a znalostmi. Tvořivé hry můžeme dále členit na hry námětové, konstruktivní a dramatizující.

Námětové hry – děti si hrají na věci a situace známé z reálného života např. na školu, na rodiče, na doktora, na obchod apod.

Konstruktivní hry – hraní se stavebnicemi, stavění domečků z přírodních materiálů, stavění sněhuláků, iglů apod.

Dramatizující hry – děti znázorňují děje pohádek a příběhů, využívají k tomu hračky, masky apod.

2) Hry s pravidly – dítě musí znát a dodržovat předem daná pravidla hry. Hry s pravidly dále dělíme na pohybové hry a didaktické hry.

Pohybová hra – *„je to záměrná, uvědoměle organizovaná pohybová aktivita dvou a více lidí, v prostoru a čase, s předem dobrovolně dohodnutými a bezpodmínečně dodržovanými pravidly. Hra má účelný a souvislý uzavřený děj. Je charakterizována napětím, radostí, veselím, vysokou motivací k činnosti, uplatněním známých dovedností, pohodou a často soutěživostí.“* (Mazal, 2000)

Didaktická hra – jeden z nejdůležitějších prostředků učení, vyznačují se přesně stanoveným úkolem a pravidly, rozvíjíme u dětí vnímání, myšlení a pozornost.

Neexistuje žádné jednotné třídění her. Autoři se liší pohledy na hru, praktickým využitím hry, a tím se liší i jejich třídění her. Nejčastější dělení her, se kterým se setkáváme (Zdeněk, 1961):

- hry podle ročních období
- hry s dělením na jednotlivce a skupiny
- hry soutěživé, zábavné, rekreační
- hry podle věkových zvláštností
- hry podle zařazení do hodiny (do průpravné, hlavní a závěrečné části)
- hry pohybové a klidové
- hry v tělocvičně, ve třídě, na hřišti, v přírodě, ve vodě, na sněhu apod.
- hry s náčiním a bez náčiní
- hry podle rozvíjené oblasti – smyslové, silové, rychlostní apod.
- hry podle pohlaví

Další dělení sestavil Miloš Zapletal (1995) a je založené na třídění her podle prostředí, ve kterém se hrají. Příznačné jsou pro to názvy jeho encyklopedií her:

- hry v přírodě
- hry v klubovně
- hry na hřišti a tělocvičně
- hry ve městě a na vsi

Jukličková-Krestovská (1989) rozděluje pohybové hry na:

- hry s obsahem lokomočních cvičení
- hry s obsahem manipulačních cvičení
- hry s náměty branné a dopravní výchovy
- hry se specifickým zaměřením

Rovný, Kabáčová, Granec (1985) přišli s dělením pohybových her do dvanácti skupin:

- honící
- skákací
- přenášeční
- odrážecí
- zaháněcí
- přihrávací
- trefovací
- pálkové
- pasovací
- překážkové
- orientační
- branné

5.1.4 PRAVIDLA HER

Osvojení si pravidel hry je důležitá součást nácviku nové hry. Hra nemůže být realizována, pokud žáci neznají cíl hry, své role ve hře, vymezený prostor, ve kterém hra probíhá. Je nezbytné pravidla opakovat i u her, které žáci znají, ale dochází u nich k různým obměnám. Zopakováním pravidel před každou hru předcházíme nesrovnalostem či úplnému „krachu“ hry. Pravidla vysvětlujeme jasně, stručně a vždy si zjistíme, zda je všichni pochopili.

Pokud některé z dětí pravidla zná, necháme vysvětlovat dítě – děti si navzájem rozumí lépe, používají stejný „dětský“ jazyk. Učitel dohlíží na dodržování pravidel, hodnotí průběh hry, určuje vítěze, popř. upozorňuje na porušování pravidel a vyzdvihuje férový přístup. Tímto se snažíme v dětech vzbuzovat cit pro spravedlnost, čestnost, poctivost – fair play. Učíme děti pokorně přijímat vítězství, ale i povzbudit poražené. Učíme je, že vítězství, kterého bylo dosaženo nečestným jednáním, není pravé vítězství. Učíme je, že pokaždé není důležité zvítězit, ale zúčastnit se a užít si hru. Vedeme děti k tomu, aby přemýšlely – tím se rozvíjí i taktika i hráčské umění. Dáváme dětem prostor k vlastním námětům her, necháváme je, aby si samy upravovaly pravidla, jak potřebují a jak je jim to přirozené. (Zapletal, 1997)

5.2 MOTIVACE

Motivaci chápeme jako souhrn činitelů, kteří podněcují, směřují a udržují chování člověka.

„Pomocí pojmu motivace se snažíme přijít na to, proč někdo něco dělá (nebo nedělá) a jak mu pomoci, aby v budoucnu něco dělal (nebo nedělal)“. (Lokšová, 1999)

Motivace chování může vycházet z vnitřní pohnutky, potřeby člověka tzv. vnitřní motivace nebo z vnějšího popudu tzv. incentive a potom mluvíme o tzv. vnější motivaci.

Potřeby můžeme dělit na vrozené či získané během života. Potřeby se projevují pocitem vnitřního nedostatku nebo přebytku. O vnitřní motivaci mluvíme tehdy, pokud člověk vykonává určitou činnost jen pro ni samou, bez očekávání odměny, pochvaly, pouze pro své vlastní uspokojení.

Incentivy jsou vnější podněty, mohou to být různé události, situace, jevy, které nás povzbuzují a směřují k určitému chování. Je to situace, kdy jedinec nevykonává určitou činnost z vlastního zájmu, ale je pod vlivem vnějších motivačních činitelů. Vnější motivaci můžeme rozdělit na pozitivní a negativní. Pozitivní motivace slibuje odměnu, pokud se budeme chovat podle žádaného vzorce. Negativní motivace naopak představuje hrozbu nebo zastrasování vedoucí až k frustraci a nechuti k činnosti.

Je-li potřeba vzbuzena, vzniká motiv – důvod, pro který člověk začíná jednat určitým způsobem. (Hrabal, 1989, Lokšová, 1999)

Lokšová (1999) ve své knize uvádí metody rozvoje motivace u dětí podle Hvozdíka (1986). Já jsem vybrala některé z nich, které jsou dle mého názoru uplatnitelné v hodinách tělesné výchovy:

- *problémové vyučování* – předkládáme před žáka problém, jehož řešení vede k rozvoji tvořivého myšlení, strategie
- *didaktické hry* – rozvoj soutěživosti, radosti z pohybu, nácvik pohybových dovedností
- *zajímavé úkoly* – vzbuzují v žákovi dramatičnost, tajuplnost, touhu po objevování
- *soutěže* – velice silně motivační prostředek, děti rády soutěží, poměřují síly, fair-play
- *odměna a trest* – pochvala, odměna za dodržování pravidel, trest za porušení pravidel
- *dramatizace* – motivy zvířat (chodíme jako čáp, skáče jako klokan ...)
- *rozmanitost ve vyučování* - změna rytmu a tempa, změna metod a forem práce, překvapivost
- *tvořivost* – necháme žáky samotné, aby se podíleli na vytváření nových her, pravidel

- *regenerace sil* – problém únavy a odpočinku, vkládáme relaxační a dechová cvičení
- *kooperativní vyučování a učení* – žáci pracují ve skupinách, změny role, sociální dynamika
- *pestrost informačních zdrojů* – názorná ukázka učitele/žáka, video, fotografie...
- *aktuálnost* – vybíráme aktivity, které jsou pro děti známé (znají je např. z TV), téma OH
- *vzájemné hodnocení a sebehodnocení* – učitel ponechává zodpovědnost na žácích a tím zvyšuje jejich motivovanost, děti se cítí „důležité“ v roli učitele
- *smysl a význam učiva* – žáci musí být přesvědčeni o využitelnosti nabyté dovednosti

6. EKOLOGIE

Využití netradičních pomůcek je úzce spjato tříděním a recyklací odpadu. Je důležité děti již v předškolním věku seznamovat s tříděním odpadu a možností recyklace použitých materiálů. I ve škole v rámci různých projektů můžeme děti praktickou formou seznámit s recyklací použitých novin na výrobu ručního papíru nebo kaširování, plastové lahve, kelímky od jogurtů a víčka přeměnit na užitečné pomůcky, které lze využít nejen v hodinách tělesné výchovy.

6.1 TŘÍDĚNÍ ODPADU

Cokoli děláme, produkuje to odpad. I takto jednoduše bychom mohli začít. V roce 2015 bylo v České republice vyprodukováno kolem 3 300 000 tun komunálního odpadu. Třídění odpadu námi obyvateli má za primární cíl snížit negativní dopad produkce obalového průmyslu na tzv. životní prostředí a společnost jako takovou. Je možno ještě dodat, že účelem třídění odpadu je vytřídit z komunálního odpadu ty složky, které je možné dále využívat a poskytnout je tak zpracovatelům k dalšímu využití. Pokud se odpad smíchá, není možné ho již dále roztřídit a zpracovat, a proto je nutné odpady třídit již doma. Podle dostupných informací v České republice třídí odpad 72 % obyvatel. Je tedy na nás, učitelích i rodičích, abychom v tom i nadále pokračovali a v dětech vypěstovali ochotu odpad třídit, popřípadě naučit děti kreativě odpadní materiál využít a přetvořit k dalšímu užívání. Většina škol se v dnešní době věnuje problematice třídění a recyklování odpadu. Ve třídách nebo alespoň na chodbách se nachází koše na směsný odpad, papír a plasty. Jsou vyhlašovány různé celoškolské soutěže o nejlepší třídu sběračů papíru apod., kdy vítězná třída získá např. sešity, knížky nebo papíry do výtvarné výchovy z recyklovaného materiálu. Což má i okamžitý výchovný efekt, protože žáci vidí, co vše se z papíru, který nasbírali, dá následně vyrobit.

Dnes potkáváme barevné kontejnery na tříděný odpad na každém rohu a i většina dětí ví, jaká barva kontejneru slouží pro jaký odpad. Nejčastěji se setkáváme s kontejnery na sklo, které mohou být zelené pro barevné sklo a bílé na sklo čiré. Spousta lidí ví, že do těchto kontejnerů vyhazujeme prostě sklo, málokdo však ví, že do těchto kontejnerů nepatří zálohované vratné sklo, autoskla, zrcadla, porcelán či keramika ani sklo jakkoliv pokovené. Další jsou kontejnery na papír, které jsou modré barvy. Ze všech odpadů právě

papíru vyprodukuje za rok nejvíce a je to také nejsnáze recyklovatelný materiál. Do těchto kontejnerů vhazujeme noviny, časopisy, kartony atd. Nepatří tam ovšem papír jakkoli znečištěný např. mastný, posmrkané kapesníky, celé svazky knih, dětské pleny. Třetím nejrozšířenějším kontejnerem je žlutý kontejner na plast. Plast je nejrozšířenějším odpadním materiálem kolem nás. V průměrné české popelnici právě plast zabírá nejvíce místa. Je tedy potřeba plast nejenom třídit, ale před vhozením do žlutého kontejneru také sešlápnout či zmáčknout. Do žlutého kontejneru patří sešlápnuté PET lahve, sáčky, fólie, kelímky od jogurtů, obaly od CD disků, polystyren atd. Nepatří sem mastné obaly se zbytky potravin, obaly od chemických přípravků, žiravin apod. Méně často se vyskytující jsou oranžové kontejnery na nápojové kartony. Do těch vhazujeme krabice od džusů, mléka, mléčných výrobků a vína. Krabice vhazujeme prázdné bez zbytku nápojů a důkladně sešlápnuté. Další ne tolik rozšířené jsou kontejnery na elektroodpad červené barvy. Do nich vhazujeme staré baterie, drobné elektro jako jsou kalkulačky, rádia, počítačové příslušenství, telefony, elektronické hračky apod. Nepatří sem televizory, počítačové monitory, žárovky a velké domácí spotřebiče jako pračka, lednička atd. Kontejner, se kterým se také můžeme běžně setkat, je kontejner na textil. Vkládáme do něj čisté oblečení, boty, doplňky, textil pečlivě zabalený do igelitového pytle. Takto vybrané oblečení poslouží buď pro recyklaci vláken, nebo do second-handů či na charitu a neziskové organizace. Poslední a téměř vzácné jsou hnědé kontejnery na bioodpad, šedé kontejnery na hliník a červené kontejnery na nebezpečný odpad.

6.2 RECYKLACE ODPADU

Na úvod této kapitoly bychom si měli shrnout, co je to recyklace. Recyklace je technologický proces, kterým se snažíme vytvořit z odpadního materiálu opět materiál přibližně stejné kvality. Recyklace je tedy proces nakládání s odpadem, které vede k jeho dalšímu využití. Jaké jsou přínosy recyklace? Snižuje se těžba nových surovin, odpad má své využití místo jeho uložení na skládce a tím šetříme i naše životní prostředí jako je ovzduší, půda, vodstvo.

Nejběžnější formou recyklace papíru je jeho opětovné využití v papírnách. Papír se dá v průměru recyklovat 5 až 7x. Nejčastěji se z recyklovaného papíru vyrábí toaletní papír, obaly na vejce, kartony, novinový papír nebo sešity. Z recyklovaných PET lahví vznikají

vlákna, která se používají pro výrobu např. fleecového oblečení nebo jako tepelná výplň do zimních bund nebo spacáků. Na výrobu 1 fleecové mikiny stačí 50 kusů PET lahví. Z recyklovaných sáčků a igelitových tašek se opět vyrábí různé fólie, pytle např. na odpady. Z recyklovaného plastu se také vyrábí zahradní nábytek, skluzavky na dětská hřiště, protihlukové stěny u silnic atd. Velkou výhodou u recyklace skla je, že se dá recyklovat donekonečna na rozdíl třeba od papíru či plastu. Staré sklo se rozdrtí a přidá se do směsi na výrobu nového skla. Takto se například vyrábí lahve na minerálky a pivo a další skleněné výrobky. Ušetří se přitom mnoho surovin a energie.

Využití netradičních pomůcek v hodinách je také určitá forma recyklace. Naší kreativitou a tvořivostí dáváme druhou šanci odpadnímu materiálu. Například z plastových lahví částečně naplněných vodou můžeme vyrobit kuželky, využít je jako kužely k ohraničení hřiště nebo dráhy, vytvořit dětem slalom, PET lahve naplněné vodou poslouží jako činky na posilování s hmotností od 0,5 – 2 kg, můžeme z nich ale také vyrobit krmítko pro ptáčky, větrníky, pokladničky, závěsné květináče nebo umělé dekorativní květiny. Jen samotná barevná víčka od PET lahví se nabízí pro nepřeberné množství her v tělesné výchově, ale i ostatních předmětech jako v matematice, kdy děti v 1. třídě používají víčka místo počítadla nebo prstů, v českém jazyce děti z víček na kterých jsou nalepená písmena, skládají slova apod. Nasbírané noviny použijeme s dětmi v tělocviku a následně i roztrhané noviny využijeme ve výtvarné výchově či pracovních činnostech při výrobě ručního papíru nebo kašírování. Kelímky od jogurtů poslouží jako levná stavebnice, se kterou si děti mohou o přestávce hrát nebo stojánek na tužky, štětce, využijeme je také jako malé květináčky pro pěstování např. ve třídě, hudební nástroj do hudební výchovy atd.

7. NETRADIČNÍ POMŮCKY

Definice netradiční pomůcky není v žádné dostupné literatuře uvedena. Líbí se mi charakteristika, kterou použila Markéta Göttingerová (2009) ve své diplomové práci, kde netradiční pomůcky charakterizuje jako předměty, které jsou lehce dostupné a zároveň využitelné v hodinách tělesné výchovy (kolíčky, noviny, klubíčka atd.), nebo které si mohou děti samy vyrobit (pešky, míčky z různých materiálů, polštářky, slepené kelímky atd.). Kladen je důraz na nezvyklost použití a také na bezpečnost těchto předmětů.

Netradiční pomůcky nejsou předměty, se kterými bychom se běžně setkávali v kabinetech tělesné výchovy. Většinou se jedná o věci, se kterými se setkáváme v každodenním životě a některé z nás by ani nenapadlo, že se dají využít i jinak, než na co jsou primárně určeny. Mezi nejčastěji vyskytující se netradiční pomůcky v hodinách tělesné výchovy můžeme zařadit následující pomůcky včetně tipů, k čemu se dají využít:

- víčka od PET lahví – motivace k běhání, skládání, házení, chytání, třídění barev ...
- PET lahve od 0,5 – 2 litry – posilování, kuželky, štafeta, ohraničení hracího pole ...
- noviny – skládání, mačkání, trhání, házení, běhání ...
- pivní tácky – házení na cíl, koordinace oko-ruka, klouzání ...
- kolíčky na prádlo – motivace k běhání, třídění barev, skok do výšky, připínání ...
- prádelní guma – přeskakování, přelézání, prolézání ...
- bavlnky, klubíčka – házení, chytání, prolézání, přeskakování ...
- kelímky od jogurtů – stavění, chytání, házení, spojování, ohraničení hracího pole...
- roličky od toaletního papíru – kuželky, házení, pálky ...
- houbičky na nádobí – chození, házení, klouzání ...
- korkové zátky – výroba kometek na házení
- pytlíky s luštěninou – masáže chodidel, chození, klouzání ...
- silonové punčochy – theraband na přetahování, ocásky, chození ...
- hadříky – klouzání, posilování ...
- nafukovací balónky – pinkání, koordinace, masáž ...
- igelitové sáčky – klouzání, foukání ...
- obrázky, papírové skládanky – běhání, skládání, soutěže ...
- koule z alobalu – házení, házení na cíl, chytání ...

- krabice různých velikostí – skládání, soutěže, překážky ...
- deky – podlézání, manipulace, klouzání ...
- hrkající vajíčka – házení, rytmus, posilování ...
- aj.

Výhodou netradičních pomůcek je, že nás většinou nic nestojí nebo jsou to jen zanedbatelné částky. Na výrobě se podílejí děti samy, což rozvíjí jejich kreativitu, fantazii a jemnou motoriku. Děti si také k pomůckám vytvářejí osobnější vztah a jsou k nim opatrnější. Hlavním důvodem proč zařazovat netradiční pomůcky do hodin tělesné výchovy je snadná a účinná motivace dětí. Hodiny s netradičními pomůckami jsou zábavné, pestré, kreativní a nepředvídatelné. Jednu netradiční pomůcku lze totiž využít na 100 různých způsobů. Vše závisí pouze na kreativitě učitele nebo dětí. Další důvod je, že při výrobě děti rozvíjí jemnou motoriku např. při stříhání, lepení, zdobení, ale také fantazii a originalitu. Další výhodou netradičních pomůcek je, že když nás omrzí nebo už se nám nelíbí, jednoduše si vytvoříme pomůcky nové. S netradičními pomůckami je každá hodina zábavná, což vede u dětí k vytváření pozitivního vztahu k pohybu.

V rámci své diplomové práce jsem si udělala rešerši prací, které se také ať už úplně či alespoň částečně zabývají tématem netradičních pomůcek. Našla jsem pouze pár prací (Šlapáková, 2007; Rösslerová, 2007; Göttingerová, 2009; Baudysová, 2009; Závěšická, 2013; Čecháková, 2014). Většina z nich nabízí návrhy netradičních pomůcek včetně námětu her využitelných v tělesné výchově, ale žádná z nich se však nezabývá tím, jestli se netradiční pomůcky na školách opravdu používají. To mě dovedlo k nápadu, udělat průzkum na vybraných 20 základních školách v České republice. Vedení škol jsem oslovovala pomocí e-mailové korespondence, ve které jsem jim poslala krátký dotazník pro učitele prvního stupně na vyplnění nebo jsem se obracela na známé, kteří na školách učí a potřebné informace mi zjistili, a nebo jsem školu navštívila sama osobně. Jako protislužbu za spolupráci jsem všem osloveným nabídla svou diplomovou práci jako inspiraci na zpestření hodin TV a všechny školy mou nabídku s nadšením přijaly.

Pevně věřím, že má práce učitelům pomůže, a alespoň trochu přispěje k rozšíření netradičních pomůcek do tradičních hodin tělesné výchovy.

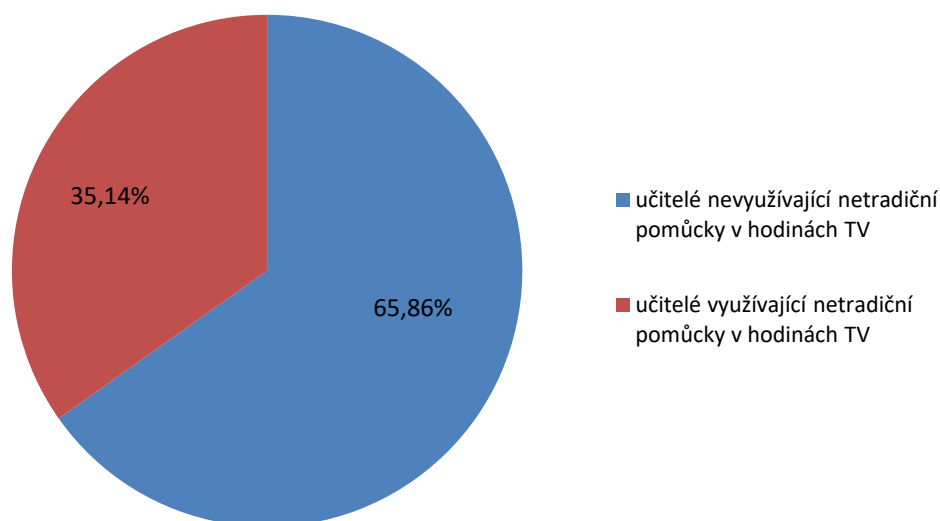
Níže nabízím přehlednou tabulku, ve které je uveden název školy, počet učitelů učících na 1. stupni dané školy, počet učitelů, kteří v dotazníku přiznali, že ve svých hodinách alespoň někdy využívají nějaké netradiční pomůcky a v posledním sloupci jsou uvedeny netradiční pomůcky, které uvedli učitelé, že nejčastěji ve svých hodinách používají.

Základní škola	Počet učitelů na 1. st. ZŠ celkem	Počet učitelů využívajících netradiční pomůcky	Využívané netradiční pomůcky v TV
ZŠ Dobšice	6	1	padák, kolíčky, papírové koule
ZŠ Náměstí Republiky	10	1	víčka
ZŠ Hrušovany n. J.	12	10	PET lahve, víčka, kelímky, noviny, plechovky, provázek
ZŠ Huslenky	5	5	padák, víčka, kolíčky, noviny
ZŠ Halenkov	5	1	víčka
ZŠ Nehvizdy	15	1	víčka, kaštiny
ZŠ Pražská	18	5	padák, žížaly (na plavání), víčka, kamínky a klacky při pobytu venku
ZŠ Přímětická	16	7	Montessori pomůcky, víčka, noviny, padák
ZŠ JUDr. Mareše	20	7	noviny, obrázky, plechovky, kelímky, PET lahve, airtrack

ZŠ Jubilejní park	10	7	noviny, víčka, drátěnky a houbičky, prádelní guma, krepový papír
ZŠ Jaroslavice	7	1	Šátky, papírové koule
ZŠ Šatov	5	0	-
ZŠ Vranov	4	0	-
ZŠ Prosiměřice	8	1	víčka, noviny
ZŠ Lesonice	5	0	-
ZŠ Mládeže	15	5	šátky, noviny, frisbee, plastové kroužky, přírodní materiály
ZŠ Damník	5	2	molitanové kostky, víčka, barevné papíry
ZŠ Únanov	5	3	šátky, víčka, noviny, deky, chůdy, skákací pytle
ZŠ Nové Butovice	21	10	noviny, víčka, kelímky, obrázky, kolíčky, pěnový míč
ZŠ Barrandov	30	11	noviny, víčka, šátek, kolíčky

Tabulka č. 1 – Seznam dotázaných škol s výsledky o využívání netradičních pomůcek

Z celkem 20 škol a 222 oslovených učitelů pouze 78 využívá ve svých hodinách TV netradiční pomůcky. Najdou se samozřejmě i výjimky, kdy na škole z 12 učitelů na 1. stupni všech 10 učitelů učících tělocvik využívá netradiční pomůcky téměř ve všech svých hodinách. Konkrétně na této škole je to dáno tím, že netradiční pomůcky jsou společné pro všechny třídy a uloženy v kabinetu vedle tělocvičny. Každý k nim tak má přístup a může je kdykoli využít. Učitelé na této škole vymýšlí i různé hry s netradičními pomůckami a vzájemně si své zkušenosti a nápady předávají. Najdou se ale bohužel i takové školy, kde se s netradičními pomůckami vůbec nesetkali a nevyužívá je ve svých hodinách ani jeden učitel z celé školy. A právě pro tyto školy je má práce vytvořena. Najdou v ní jednoduché návody na výrobu netradičních pomůcek a bohatý sborník her s netradičními pomůckami jako inspiraci pro zpestření hodin tělesné výchovy.



Graf č. 1

8. PRAKTICKÁ ČÁST

Tato část bude věnována zmapování využívání tradičních i netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ. Pomocí výzkumné metody dotazníku jsem zjistila, kolik učitelů používá netradiční pomůcky. Metodou rozhovoru s učiteli zjistím, jaké pomůcky učitelé běžně v hodinách používají a jestli využívají i ty netradiční. Potom si s dětmi vyrobíme některé netradiční pomůcky a otestujeme je v praxi v hodinách TV (výzkumná metoda experiment). Pozorováním zjistím aktivitu dětí v hodinách s tradičním náčiním a v hodinách s netradičními pomůckami, následným rozhovorem s dětmi zjistím, jestli je aktivity s netradičními pomůckami bavily více, byly pro ně více motivační oproti tradičnímu náčiní a má smysl je zařazovat do výuky tělesné výchovy.

HYPOTÉZY

Na začátku praktické části jsem si stanovila i několik hypotéz, které se díky mému výzkumu potvrdí nebo naopak vyvrátí:

- Domnívám se, že více než 60 % dotázaných učitelů nepoužívá žádné netradiční pomůcky;
- Myslím si, že 90 % dotázaných učitelů využívá nejčastěji ve svých hodinách lehce přístupné pomůcky jako míče, švihadla, žíněnky a lavičky;
- Předpokládám, že více než 50 % dotázaných učitelů nepoužívá netradiční pomůcky kvůli tomu, že nemá inspiraci a nápady, co s nimi dělat;
- Domnívám se, že pro více než 90 % dětí budou pomůcky, na kterých se samy podílely, více motivační a budou k nim mít lepší vztah.

8.1 VYUŽITÍ POMŮCEK V HODINÁCH TĚLESNÉ VÝCHOVY

První věc, kterou jsem v rámci praktické části mé práce musela udělat, bylo navštívit vybrané školy a učitele a zjistit, jaké pomůcky v hodinách běžně používají. Neměla jsem žádné specifické kritérium pro výběr, zvolila jsem školy, které jsem znala z předchozích praxí a věděla jsem, že budou otevřené ke spolupráci a mým návrhům. Výzkum jsem provedla metodou rozhovoru s 10 učiteli působícími na 1. stupni základní školy, z nichž 9 bylo učitelek a 1 učitel. Pro obě pohlaví budu nadále používat označení učitel. Pro učitele jsem měla připravených 6 otázek, které byly kostrou našeho rozhovoru.

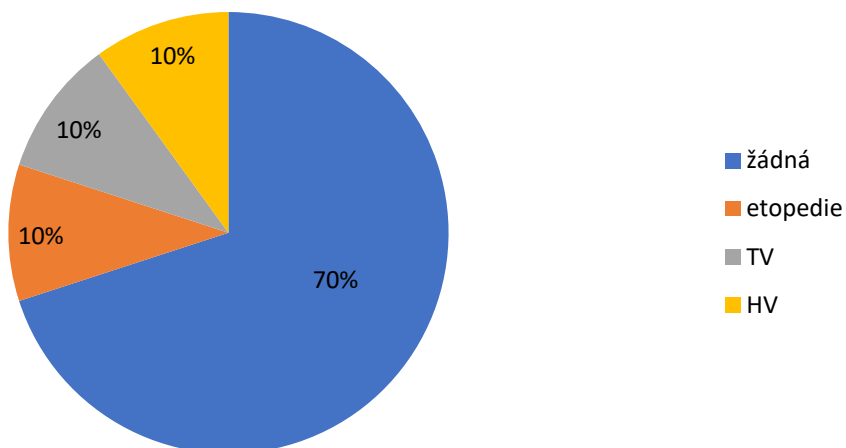
Učitelů jsem se ptala:

- jestli mají specializaci na TV;
- kolik hodin týdně učí TV;
- jaké pomůcky běžně v hodinách TV používají;
- jestli používají i netradiční pomůcky;
- pokud ano, tak jestli se na výrobě podílely i děti;
- jakým způsobem děti motivují pro hodiny TV.

Všechny své otázky a odpovědi učitelů jsem zpracovala do přehledných grafů, které nám umožní zodpovědět některé hypotézy, které jsem si kladla na začátku mé práce.

1. Máte specializaci na TV? Pokud ne, jaká je Vaše specializace?

Specializace učitelů



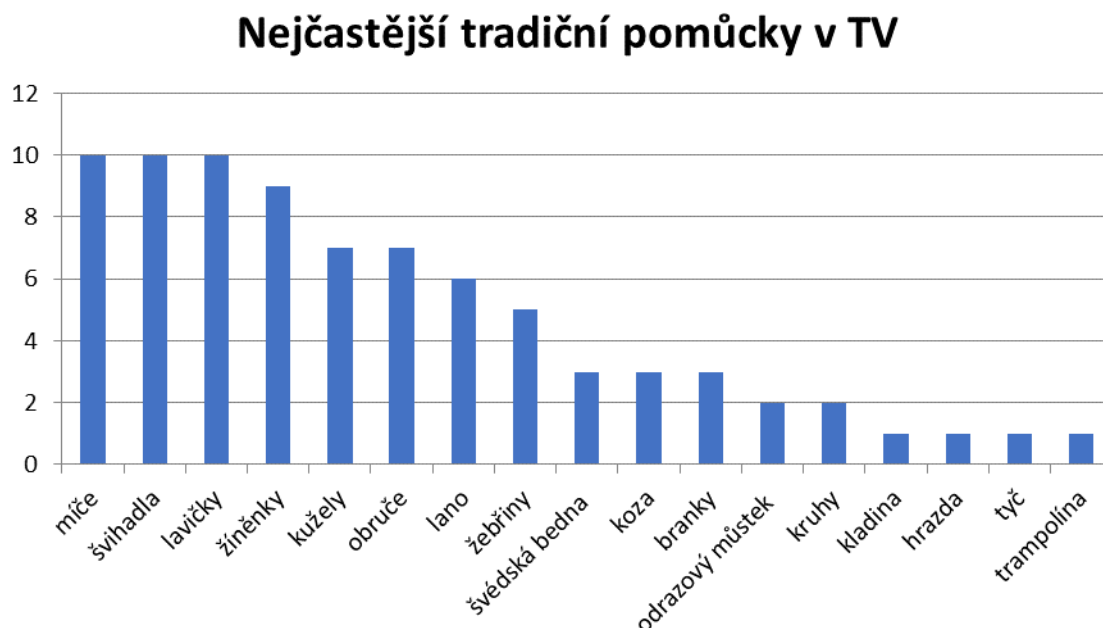
Graf č. 2

Na otázku, jakou mají učitelé specializaci, odpovědělo 7 učitelů z 10, že žádnou specializace nemá a po jednom učiteli specializace na TV, HV a etopedii.

2. Kolik hodin týdně učíte TV?

Na tuto otázku není potřeba graf. Jak jsem předpokládala, tak na všech školách je standard 2 hodiny TV týdně a proto 100 % učitelů odpovědělo, že učí pouze 2 hodiny TV za týden, i když sami přiznávají, že je to nedostatečné, a že 3 hodiny týdně by dětem prospěly více. Devět z nich uvedlo, že by se nebránili tomu, kdyby se využila jedna hodina navíc z disponibilní časové dotace, kterou škola má k dispozici.

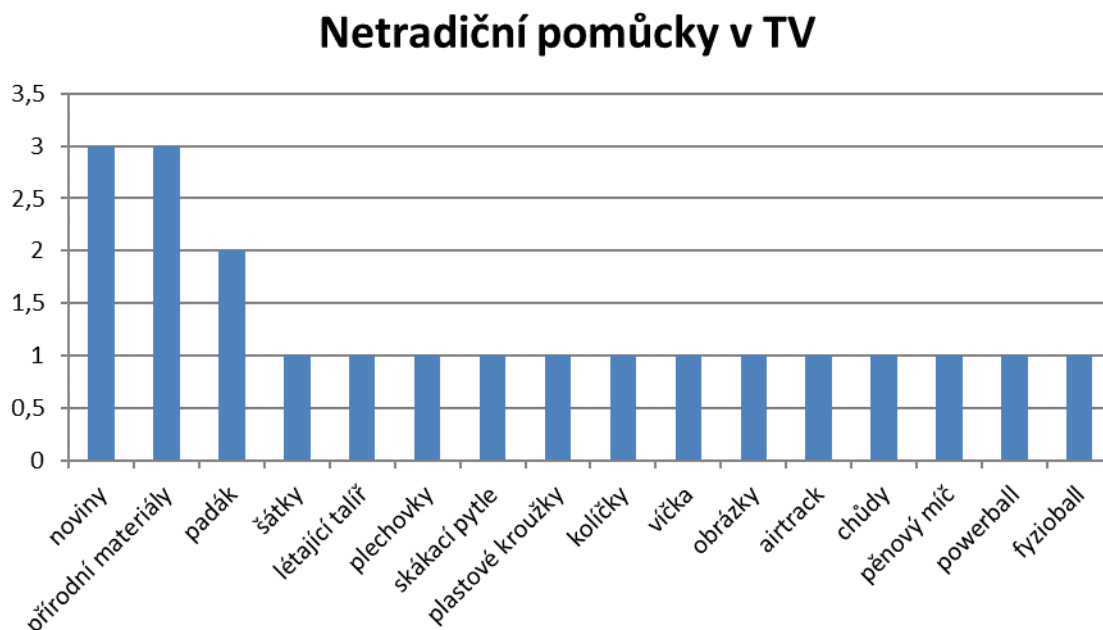
3. Jaké pomůcky nejčastěji využíváte v hodinách TV?



Graf č. 3

Dle grafu je zjevné, že 100 % učitelů odpovědělo, že nejčastěji využívají ve svých hodinách různé typy míčů např. míč na fotbal, volejbal, basketbal, dále pak švihadla a lavičky. 90 % učitelů často využívá ve svých hodinách také žíněny. Z grafu je tedy jasné, že moje hypotéza: *90 % dotázaných učitelů využívá nejčastěji ve svých hodinách lehce přístupné pomůcky jako míče, švihadla, žíněny a lavičky* byla potvrzena a odhad správný. 70 % učitelů uvedlo, že ve svých hodinách pracuje s kužely a obručemi. 60 % dotázaných uvedlo, že běžně do hodiny zařazuje aktivity s lanem. Přesně polovina učitelů tedy 50 % také využívá ve svých hodinách žebřiny. Méně než 40 % učitelů využívá ve svých hodinách švédskou bednu, kozu, branky ať už na fotbal či florbal, odrazový můstek, kruhy, kladinu, hrazdu, tyč a trampolínu. Ve většině případů je to podle učitelů způsobeno strachem ze zranění žáků při cvičení na těchto náradích nebo časovou náročností na chystání. V některých případech je to způsobeno i nedostatečnou vybaveností tělocvičny – škola tyto pomůcky vůbec nemá nebo nejsou v takovém stavu, aby se daly bezpečně a bez rizika použít (např. trampolína).

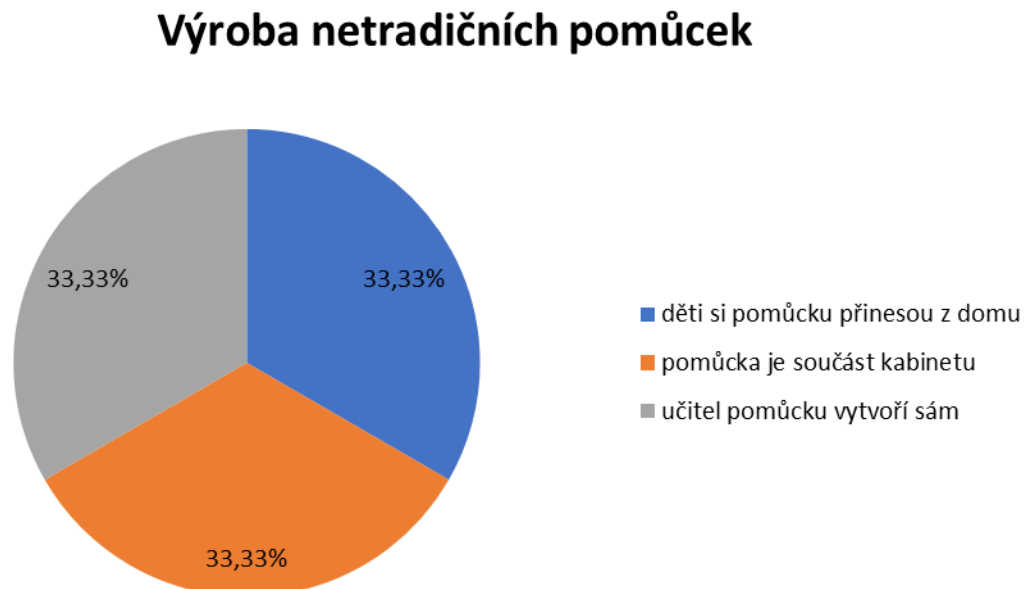
4. Používáte v hodinách TV i nějaké netradiční pomůcky?



Graf č. 4

Odpovědi na netradiční pomůcky jasně potvrdily moji hypotézu, která zní: *Domnívám se, že více jak 60 % učitelů nepoužívá žádné netradiční pomůcky v hodinách TV.* Podle výsledků vyplývajících z grafu pouze 30 % dotázaných učitelů využívá ve svých hodinách noviny, a pokud jsou s dětmi venku tak přírodní materiály např. kameny, klacky, pařezy apod. Dalších 10% uvedlo, že občas zařazuje do hodiny aktivity s padákem, šátky, víčka, kolíčky apod. Když jsem se učitelů ptala, proč nezařazují více netradičních pomůcek do svých hodin, 7 z 10 tedy 70 % dotázaných to zdůvodnila tím, že jim chybí inspirace na hry s těmito pomůckami, že děti baví hry i s tradičními pomůckami, že sběr materiálu zabere hodně času a učitel sám to nezvládne. Na tento podnět jsem nabídla učitelům, že po vypracování mé diplomové práce jim nabídnu sborník her včetně postupů na výrobu některých pomůcek jako inspiraci. Všichni z nich nadšeně souhlasili a možná opravdu zařadí některé netradiční pomůcky na ozvláštnění svých hodin.

5. Pokud využíváte netradiční pomůcky, vyrobil/a jste si je sám/sama nebo společně s dětmi?

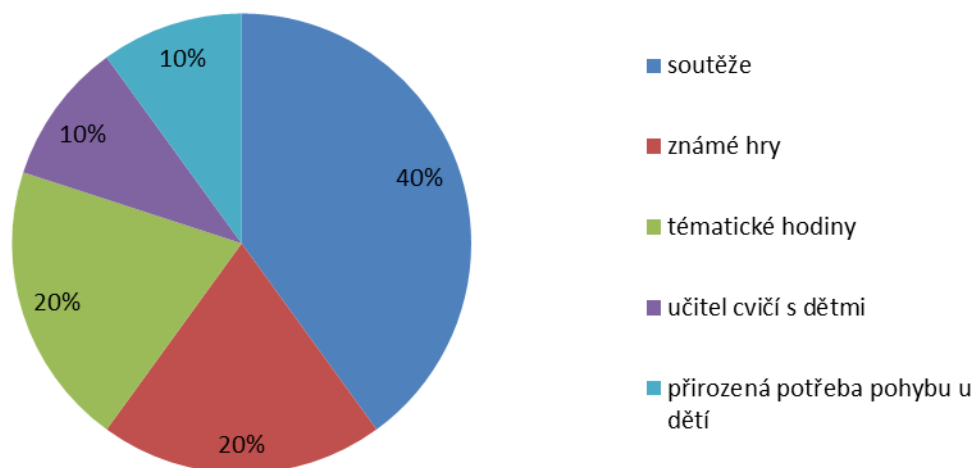


Graf č. 5

Tento graf vyplývá z odpovědí 30 % učitelů, kteří uvedli, že ve svých hodinách TV používají netradiční pomůcky. Bylo zajímavé zjištění, že ani v jednom případě se neuskutečnila výroba pomůcek ve spolupráci učitel-žák ve škole např. v pracovních činnostech. V jednom případě bylo zmíněno, že netradiční pomůcky jsou součástí kabinetu – tím byly myšleny netradiční pomůcky, které však byly zakoupeny školou nikoli vyrobeny, ale řadíme je mezi netradiční, protože se s nimi děti běžně v hodině nesetkávají a ne každá škola je má ve svém vybavení. Mluvíme zde například o airtracku, chůdách, fyzioballu, powerballu, padáku apod. Další případ pro získání netradičních pomůcek bylo to, že děti si pomůcky obstarají samy doma. Především se jednalo o noviny, kolíčky nebo víčka. Poslední možnost byla, že učitel si pomůcku vyrobí sám. Tato možnost je však velice náročná a nevzbuzuje u dětí takové zaujetí a vztah k pomůcce, jako když si ji vyrobí samy.

6. Jakým způsobem motivujete děti pro hodiny TV?

Způsoby motivace v hodinách TV



Graf č. 6

Soutěž jako hlavní motivaci ve svých hodinách využívá cca 40 % učitelů. Soutěže i parametry hodnocení se dají snadno obměňovat, např. ne vždy jde o rychlost, ale naopak o kvalitu provedení, přesnost, spolupráci, taktiku. Například při kolektivních hrách nebo soutěžích se učitel snaží žáky rozdělit do družstev tak, aby skupiny byly vyrovnané a bylo o co soutěžit, a i slabší žáci byli důležitým článkem. Z dotázaných učitelů 20 % odpovědělo, že děti motivují tematickým zaměřením hodin např. téma zvířata- děti se pohybují jako různé druhy zvířat, roční období, různé sportovní události např. olympijské hry. Dalších 20 % učitelů uvedlo, že děti hodiny baví, pokud se zde objevují známé hry nebo hry, které si děti samy zvolí. Převážně se jednalo o sportovní hry (fotbal, florbal, basketbal nebo vybíjená) nebo o pohybové hry typu na Mrazíka (v různých obměnách), Rybičky, rybičky... a další typy honiček. 10 % oslovených učitelů uvedlo, že největší motivaci žáků vidí v tom, že se učitel zapojuje do všech aktivit s nimi, učitelův pozitivní přístup a radost z pohybu, eliminace strachu a obav ze zranění. Možnost, že učitel žáky nijak pro pohyb nemotivuje a pouze využívá jejich přirozené potřeby pohybu, uvedlo 10% učitelů. Důležité je, aby dítě vědělo, proč je důležité zařazovat pohyb do svého denního režimu a že se nepohybujeme pro známku, ale pro zdraví.

8.2 VÝROBA NETRADIČNÍCH POMŮCEK

Když jsem se ptala učitelů, jakým způsobem zajišťují vznik netradičních pomůcek, ani jednou nezazněla odpověď, že si pomůcky děti vyrobily ve škole samy. To mě inspirovalo k tomu, abych mezi své pomůcky zahrnula alespoň některé, které se děti vyrobí opravdu samy. Mým cílem je totiž také zjistit, jestli se u dětí změnil vztah k vlastnoručně vyrobeným pomůckám a jestli budou pro děti více motivační.

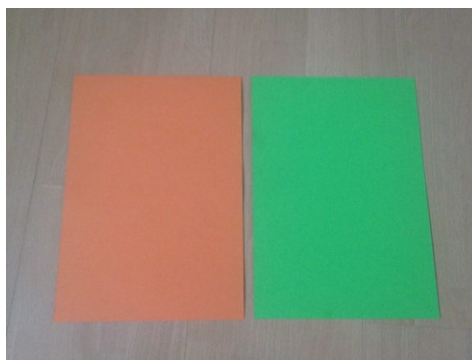
Paní učitelka byla tak hodná a přenechala mi 2 hodiny pracovních činností, abychom si s dětmi mohly vyrobit 2 pomůcky – papírové otisky rukou a nohou a kometky. Schválně jsem vybrala 1. třídu, abych zjistila, jestli jsou i prvňáčci schopni si tyto pomůcky vyrobit. S menší dopomocí učitele to zvládli všichni a na výrobu obou pomůcek stačily 2 vyučovací hodiny tedy 2 x 45 minut.

VÝROBA PAPIROVÝCH OTISKŮ RUKOU A NOHOU

Pomůcky: barevné papíry, tužky, nůžky, pastelky

Postup výroby:

1. Děti si vyberou 2 listy barevného papíru. Necháme na dětech, jestli si udělají stejně barevné ruce nebo stejně barevné nohy nebo to namíchají.



2. Děti upozorníme na to, že se nám na jeden papír musí vejít 2 otisky (mají totiž tendenci obkreslit ruku doprostřed papíru). Děti si samy nebo s pomocí kamaráda obkreslí na papír levou a pravou ruku.



3. To stejné uděláme i s nohama. Nohy si mohou děti obkreslit navzájem. Nohy obkreslujeme bosé!



4. Obkreslené ruce i nohy vystříhneme. Tato fáze byla pro prvňáčky nejtěžší a také zabrala nejvíce času.



5. Hotové vystřižené otisky si děti mohly pomalovat nebo vyzdobit podle své fantazie.



Děti si své otisky poskládaly ve třídě na koberec a ihned spontánně poměřovaly, kdo má větší nohy, ruce a vymýšlely si různé obtížné postoje. Pořád se vyptávaly, co s nimi budeme dělat, i když už samy od sebe vytvářely různé zábavné úkoly.

Tip: Při výrobě se staršími žáky bych volila spíše tvrdý papír nebo nejlépe karton, čímž by se zásadně prodloužila trvanlivost pomůcky při jejím využívání v TV. Další možností je otisky zalaminovat, ale mohly by potom po parketách tělocvičny klouzat. Po zkušenostech s vystřihováním v 1. třídě by děti měly velké problémy se stříháním tvrdého papíru nebo kartonu, proto jsem ráda, že jsem zvolila měkké barevné papíry.

VÝROBA KOMETEK Z KORKU

Pomůcky: korkové zátky, pevnější igelitové tašky, tvrdé papíry A4, fixy, lepidlo, lepicí páska, nůžky

Postup výroby:

1. Dvojice dostane 1 tašku. Tu po švech rozstříhají, až každému zůstane 1 polovina tašky.

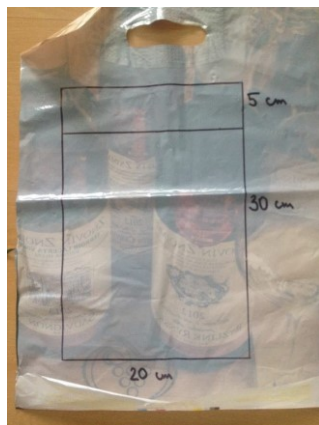


2. Na rubovou stranu tašky si obkreslí papír formátu A4.

Ten odpovídá rozměrům 20x30 cm.



3. Učitel pro děti z tvrdého papíru nebo kartonu připraví 5 cm tlustý pás o délce 20 cm. Děti si tento pás obkreslí na vystřihnutý obdélník z tašky na kratší stranu. Dětem řekneme, že pás přesně sedí jen na jednu stranu, na té delší by mu kousek chybělo.



4. Obkreslený obdélník vystřihnou.



5. Potom budou děti stříhat tenké proužky směrem k čáře. Tu však nesmí přestříhnout!



6. Vezmeme korkovou zátku, nerozstříhaný pruh na igelitce natřeme tuhým lepidlem a korek do něj pevně zamotáme. V této fázi je potřeba pomoc učitele.



7. Pro jistotu zalepíme omotaný korek ještě lepicí páskou.

8. Děti si korek ozdobí podle své fantazie a také kvůli tomu, aby si kometky navzájem poznaly.



Děti ihned po dokončení začaly kometkami házet už ve třídě a byly nadšené z toho, jak daleko kometky doletí. Všechny za mnou chodily a ptaly se, jestli je hned v příštím tělocviku vyzkoušíme. Některé děti si chtěly vzít další špunty, že si kometku vyrobí samy doma ještě jednou.

8.3 NÁVRHY AKTIVIT S VYUŽITÍM NETRADIČNÍCH POMŮCEK

Na následujících stránkách jsou návrhy aktivit, které učitelé mohou s dětmi dělat pro zpestření hodin a kde využijí netradiční pomůcky. Dělení jsem zvolila pro lepší orientaci podle využitých pomůcek. U některých aktivit jsou uvedeny i návrhy na obměny a fotografie z realizace s žáky 1. a 2. ročníku. Všechny uvedené hry byly dětmi otestovány v praxi.

8.3.1 KOMETKY Z KORKU

Cíl aktivit s kometkami: průprava pro hod kriketovým míčkem, chytání, rozvoj pohybové koordinace, reakce, vizuálního vnímání, rychlosti, obratnosti, jemné motoriky, prostorové orientace

„S větrem o závod“ (rychlost, prostorová orientace, držení pomůcky)

Pomůcky: kometka pro každého žáka

- tato aktivita je vhodná do úvodní rušné části

Pravidla hry: Žáci běhají volně po tělocvičně, nechávají vlát ocas kometky, seznamují se s držením kometky, vzájemně si prohlíží své výtvary. Musí dávat pozor, aby nedošlo ke srážce.

„Let’ kometko!“ (nácvič hodů)

Pomůcky: kometka pro každého

Pravidla hry: Žáci hází kometky co nejdále před sebe, v dalším hodu pokračují z místa dopadu kometky. Je důležité dbát na bezpečnost, vždy nejprve všichni hodí a teprve potom jdeme pro kometky.

Obměna: později můžeme tuto aktivitu zařadit soutěžní formou – dvě družstva, první z každého družstva hází, druhý hází z místa dopadu, kdo je první na konci tělocvičny vyhrává.

„Jak umíš létat?“ (návik hodu z různých pozic)

Pomůcky: kometka pro každého

Pravidla hry: Žáci odhazují kometky z různých pozic a postojů – pozadu, vleže, pod nohou, ze sedu, na jedné noze (stejná noha jako ruka/opačná noha než ruka) – pozorujeme stabilitu žáků, techniku odhodu, držení kometky ...



„Kometková školka“ (návik hodu, chytání, obratnost, rychlost, orientace v prostoru)

Pomůcky: kometka pro každého

Pravidla hry:

- vyhod' kometku do vzduchu a chyt' oběma rukama/levou/pravou rukou
- vyhod' kometku do vzduchu, tleskni a chyt'
- vyhod' kometku do vzduchu, udělej otočku a chyt'
- vyhod' kometku do vzduchu, sedni si, vstaň a chyt'
- vyhod' kometku do vzduchu, lehni si, vstaň a chyt'

.... takto můžeme pokračovat v libovolných obměnách, necháme vymýšlet děti

„Poslouchej a utíkej“ (návik hodu, chytání, rychlosti, postřehu)

Pomůcky: kometka pro každého

Pravidla hry: Žáci stojí v kruhu. Jeden z nich stojí uprostřed kruhu, vyhodí kometku co nejvýše do vzduchu a přitom zakřičí jméno toho, kdo musí kometku chytit dříve, než dopadne na zem.

Je to obměna tzv. „Vyvolávané“ s využitím netradiční pomůcky.

„Tref se!“ (přesnost hodu)

Pomůcky: kometka pro každého, obruč, kbelík, část švédské bedny

Pravidla hry: Žáci hází kometkami a snaží se trefit cíl:

- hod na vodorovný cíl – obruč na zemi, středový kruh na basketbal, kbelík...
- hod na svislý cíl – zavěšená obruč, část švédské bedny
- hod na pohybující se cíl – obruč zavěšená na kruzích (lehce rozhoupeme)



„Horký brambor“ (návuk hodu a chytání)

Pomůcky: kometka pro každého

Pravidla hry: Žáci jsou ve dvojicích a hází si kometkou. Pokud si kometku 2x přehodí a nespadne jim, postoupí o krok dozadu, pokud jim spadne, postoupí o krok dopředu. Učitel tak má přehled komu to jde, a komu méně.

Obměna: soutěžní formou – vyhrává ten, kdo bude na konci od sebe nejdál, kdo si dokáže přehazovat kometku nejrychleji apod.

„Na malíře“ (kreativita, představivost)

Pomůcky: kometka pro každého

-tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny jako relaxaci, zklidnění dětí

Pravidla hry: Děti pomocí kometek skládají libovolný obrázek. Jedinou podmínkou je, že se všechny kometky musí dotýkat a žádná nesmí být osamělá. Při této aktivitě je důležitá komunikace a spolupráce třídy.

8.3.2 PAPIROVÉ OTISKY RUKOU A NOHOU

Cíl aktivit s otisky: rozvoj koordinace, pravolevé orientace, orientace v prostoru, rovnováhy, obratnosti, spolupráce, kreativity

„Utíkej a vyhýbej se“ (orientace v prostoru, rychlost)

Pomůcky: papírové otisky

-tuto aktivitu je vhodné zařadit do úvodní rušné části jako obměnu klasické honičky

Pravidla hry: Žáci hrají klasickou honičku. Na zemi jsou však rozmístěny otisky, na které se nesmí šlápnout. Kdo je chycen, stoupne si na dva otisky nohou a udělá 5 dřepů a vrací se do hry. Dbáme na zvýšenou opatrnost – uklouznutí na otisku!



„Cesta přes řeku“ (pravolevá orientace, koordinace, rovnováha)

Pomůcky: papírové otisky

Pravidla hry: Žáky rozdělíme do 2-3 družstev (podle počtu žáků) a každému týmu vytvoříme „cestu přes řeku“ pomocí otisků dlaní a chodidel. Žáci půjdou za sebou, udržují rozestupy. Každý projde trasu svoji a trasu dalších družstev.

„Otisková opičí dráha“ (koordinace, rovnováha, pravolevá orientace, obratnost)

Pomůcky: papírové otisky, nářadí a náčiní na překážkovou dráhu

Pravidla hry: Sestavíme překážkovou dráhu (lavičky, švédská bedna, obruče, žíněnky ...), na ni umístíme otisky a žáci ji zdolávají pouze chozením po otiscích (noha-noha, ruka-ruka).

„Twister“ (obratnost, pravolevá orientace, koordinace, rovnováha, spolupráce)

Pomůcky: papírové otisky

Pravidla hry: Žáky rozdělíme do družstev (podle počtu žáků), ale v každém družstvu cca 5 žáků. Na zem u každé skupinky rozmístíme náhodně otisky a úkolem žáků je postavit se na otisky tak, aby nikdo nezůstal mimo hru a všechny otisky byly schované pod nohou nebo rukou. V dalších kolech necháme žáky, aby sami rozmístili otisky sobě nebo soupeřovi. Můžeme soutěžit o nejpodivnější sochu z lidských těl.

Obměna: otisky pomalu ubíráme vždy o 1, tím se hra stává těžší.



„Siamská dvojčata“ (koordinace, rovnováha, spolupráce)

Pomůcky: papírové otisky, náradí a náčiní na překážkovou dráhu

Pravidla hry: Žáci utvoří dvojice, ty si vloží otisk mezi ruce, které jsou blíže k sobě (pravá+levá)/pravá+ pravá tzn. jeden běží pozadu/obě ruce spojené. Jejich úkolem je takto spojení proběhnout překážkovou dráhu a nesmí se rozpojit.

„Sochy“ (obratnost, rovnováha, kreativita)

Pomůcky: papírové otisky

-tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny jako relaxaci, zklidnění organismu

Pravidla hry: Žáci si staví pomocí otisků polohy, do kterých se postaví a vytváří tak zajímavé sochy. Otisky si mohou klidně skládat ve dvojicích navzájem a tím vytvářet obtížnější kreace.

„Otisková štafeta“ (spolupráce, rovnováha)

Pomůcky: papírový otisk 1 nohy pro každého

Pravidla hry: Žáky rozdělíme do družstev podle počtu žáku (2-3 družstva). Družstva vytvoří zástupy na jednom konci tělocvičny a jejich úkolem je dostat se na druhý konec tělocvičny. Každý v ruce drží jeden otisk chodidla. První položí otisk na zem, stoupne si na něj, druhý mu podá svůj otisk, první přešlápne a na první otisk už šlape druhý. Poslední otisky sbírá a posílá je dopředu. A takto postupujeme až na druhou stranu tělocvičny. Až žáci přijdou na systém, můžeme tuto aktivitu zařadit jako soutěž mezi družstvy.

8.3.3 VÍČKA OD PET LAHVÍ

Na sběru víček se děti podílely samy. Paní učitelka jim vytvořila tabulku, do které si oni sami zapisovali, kolik kdo donesl víček. Vzájemné poměrování je motivovalo ke sběru a každých 14 dní byl vyhlášen nejlepší sběrač. Sběr víček můžeme zařadit i v rámci nějakého dlouhodobého projektu, který se týká např. recyklace materiálů a jejich následné využití. Děti byly velmi nadšené, když jsme si víčka vzaly do tělocvičny a já jim ukázala kolik zábavných a jednoduchých her se dá s víčky vymyslet a hrát.

Cíl aktivit s PET víčky: rozvoj rychlosti, obratnosti, koordinace, jemné motoriky, kreativity, prostorové orientace, soutěživosti, spolupráce, krátkodobé paměti, vizuálního vnímání

„Duha“ (rychlost, kreativita)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu je vhodné zařadit do úvodní rušné části

Pravidla hry: Úkolem dětí je za časový limit 3 min. vytvořit duhu (každý svoji). Podmínkou je, že víčka mohou nosit jen po jednom. Společně si vytvořené duhy prohlédneme (galerie).

Obměna: žáci mohou vytvářet libovolný obrázek, mohou všichni vytvářet jeden společný obrázek, nosit víčka pouze určité barvy apod.

„Magnetická socha“ (rovnováha, koordinace, jemná motorika, kreativita)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Děti rozdělíme do dvojic. Jeden z dvojice zaujme libovolný postoj a úkolem druhého z dvojice je naskládat na něj co nejvíce víček, aby nespadla.

Obměna: po naskládání víček musí socha ujít alespoň 3 kroky tak, aby víčka nespadla.

„Rozcvička s víčkem“ (koordinace těla)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Rozcvičku ztížíme tím, že si každý dá na libovolné místo na těle jedno víčko. Během rozcvičky musí dávat pozor, aby mu nespadlo.

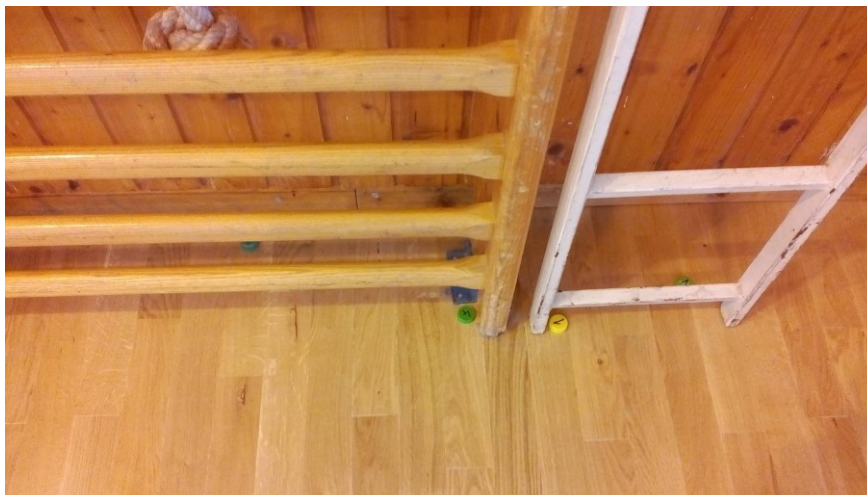
Obměna: postupně můžeme přidávat více víček, můžeme obejít děti a zkoušet stabilitu...

„Najdi a přines“ (rychlost, spolupráce, krátkodobá paměť, soutěživost, prostorová orientace)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví popsaná čísly

Pravidla hry: Žáky rozdělím podle počtu do 2-3 družstev. Mám připravená víčka 2-3 barev (podle počtu družstev) a popsaná čísly od 1 - ... (podle počtu členů v družstvech).

Nemusí to být jen čísla, můžeme připravit víčka s příklady a žák je bude muset nejdříve vypočítat apod. Družstva stojí na jedné straně tělocvičny a víčka jsou rozmístěna na straně druhé. Žáci vybíhají na povel a hledají víčko s daným číslem tzn. první hledá číslo 1, druhý hledá číslo 2 atd. Vyhrává družstvo, které první nasbírá všechna svá víčka ve správném pořadí.



„Zvířátka si dělají zásobu na zimu“ (obratnost, koordinace, prostorová orientace)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Uprostřed tělocvičny jsou na hromadě víčka. Žáci si vyberou libovolné místo v tělocvičně, to bude jejich pelíšek, do kterého si budou nosit zásoby (víčka). Učitel určí, jaké zvířátko si jde právě pro jídlo např. čáp (napnuté nohy, rukama klapeme jako zobáky) – žáci vezmou jedno víčko a vrací se zpět do svého pelíšku. Takto pokračujeme v různých obměnách zvířat. Varianty zvířat: pes (po čtyřech), had (plazí se), žába (žabáky), kačenka (chůze ve dřepu), rak (pozadu), krtek (poslepu), netopýr (po zvuku), slon (chobot), opice (poskakuje a buší si do hrudi), kočka (prohýbá se v hřbetu), medvěd (kymácí se) apod.



„Masáž chodidel“

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny jako rekreaci a zklidnění organismu

Pravidla hry: Žáci se prochází bosí po víčkích a příjemně si tak masírují a stimulují plosku nohy. Toto cvičení slouží také jako prevence ploché nohy u dětí.

„Strýček Skrblík“ (rychlost)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu je vhodné zařazovat po hře „Déšť“, abychom uklidili rozházená víčka

Pravidla hry: Děti běhají po tělocvičně a snaží se ukořistit co nejvíce víček pro sebe. Vyhrává ten kdo má nejvíce víček. Hrajeme tak dlouho, dokud nejsou všechna víčka posbírána.

„Pamatuj si“ (krátkodobá paměť, rychlost, spolupráce, prostorová orientace)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Žáky rozdělíme do 2-3 družstev, žáci stojí v zástupech za sebou. Na druhé straně tělocvičny je hromada víček. Učitel vydá pokyn: „Přineste 2 modrá víčka, 2 zelená a 1 bílé.“ Úkolem žáků je po jednom víčku donést požadované zadání, tzn. musí se v družstvu domluvit, kdo pro jaké víčko poběží, aby v celém týmu byly 2 modrá, 2 zelená a 1 bílé. Bod získává družstvo, které je první zpátky a má víčka správně podle zadání.



„Barevné hromádky“ (spolupráce, taktika, barvy)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu je vhodné zařazovat na konci hodiny, když je potřeba posbírat víčka

Pravidla hry: Úkolem dětí je posbírat všechna víčka a vytvořit z nich barevné hromádky. Žádná barevná hromádka se však nesmí opakovat.

„Víčková bitva“ (rychlost, obratnost, jemná motorika, taktika, spolupráce)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Žáky rozdělíme do 2 družstev. Využijeme středovou čáru, která dělí hřiště na 2 poloviny. Každé družstvo je na své půlce a jeho úkolem je dostat co nejvíce víček na soupeřovu stranu. Víčka neházíme, jen posíláme po zemi. Vyhrává ten, kdo má po ukončení hry na své půlce méně víček (víčka nepočítáme, pouze opticky zhodnotíme).

„Postřeh!“ (rychlost, obratnost, jemná motorika)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Žák sám si vyhodí víčko do vzduchu a chytí ho. Postupně zvyšuje počet víček. Můžeme určovat, jakou částí těla víčko chytí.

„Barva k barvě sedá“ (rychlost, prostorová orientace, barvy)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví, barevné obruče

Pravidla hry: Po tělocvičně rozmístíme obruče různých barev. Doprostřed tělocvičny nasypeme víčka a úkolem dětí je do stejné barevných obručí donést všechna víčka stejné barvy tzn. žlutá víčka do žluté obruče.

Obměna: žáci víčka přenáší po 1/ žáci přenáší libovolný počet víček stejné barvy/ mohou přenášet víčka jen podle barev na svém oblečení/ víčka přenáší pohybem zvířat apod.

„Přenášení víček“ (koordinace, obratnost, prostorová orientace)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu je vhodné zařazovat jako prevenci plochých nohou

Pravidla hry: Úkolem žáků je přenášet víček na předem daných částech těla např. na palci, mezi palcem a ukazováčkem na noze, na nártu, na koleni, na obou nártách, mezi všemi prsty, na čele atd.



„Fakír“ (stimulace povrchových svalů)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu je vhodné zařazovat na konci hodiny jako relaxaci, zklidnění organismu

Pravidla hry: Děti utvoří dvojice, jeden druhému na záda naskládá víčka a potom si na něj lehne. Víčka příjemně masírují záda oběma z dvojice. Potom se vymění.

„Dešť“ (stimulace povrchových svalů)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Děti vyhazují víčka do vzduchu a ty při dopadu jemně masírují jejich tělo jako kapky deště.

Obměna: Název této hry můžeme obměňovat podle ročních období na sněží, padá listí, krupobití apod.

„Slepý malíř a pomocník“ (spolupráce, komunikace, představivost)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví, šátek

Pravidla hry: Děti utvoří dvojice, 1 z nich si zaváže oči šátkem, aby nic neviděl – to bude malíř. Každá dvojice si najde v tělocvičně své místo. Do středu tělocvičny nasypeme víčka. Malíř dává pokyny svému pomocníkovi, který běhá pro víčka a nosí je malíři zpět. Ten z nich poslepu vytváří svůj obraz. Po uplynutí času nebo jiného limitu si malíř může odkrýt oči a podívat se na své dílo. Vymění si pozice s pomocníkem.

Obměna: malíř zadává pouze barvu a pomocník nosí víčka po jednom, dokud malíř barvu nezmění/ malíř zadá barvu i počet víček a už si nesmí pomocníka poslat pro stejnou barvu znovu/ malíř má stanovený limit počtu víček např. 20.

„Tři životy“ (rychlost, obratnost)

Pomůcky: 3 barevná víčka od PET lahví pro každého

Pravidla hry: Všechny děti kromě honiče/ů dostanou 3 víčka, které symbolizují jejich životy. Každý, koho honič chytí, odevzdá honiči 1 víčko=1 život. Když už hráč přijde o všechny životy, doběhne k učiteli, který mu zadá nějaký úkol např. udělej 5 dřepů, tím si vyslouží 1 nový život a může pokračovat ve hře. Pokud máme více honičů, můžeme hrát i o nejlepšího zloděje životů (největší počet uloupených víček).

Obměna: první 3 hráči bez víček se stávají novými honiči pro další kolo hry.

„Veverky a kuny“ (rychlost, obratnost, spolupráce, taktika)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví, 1 díl švédské bedny

Motivace: Veverky mají ve svém pelíšku schované zásoby oříšků na zimu. Když v tom jim do pelíšku vlezly dvě kuny a oříšky jim z pelíšku začaly vyhazovat. Ostatní veverky přiběhly na pomoc a snaží se všechny své oříšky zachránit a vrátit je zpět do svého pelíšku.

Pravidla hry: Z dětí vybereme 2 nebo 3 – to budou kuny. Ostatní děti jsou veverky. Víčka vysypeme do spodního dílu švédské bedny. Na startovní signál začnou kuny vyhazovat víčka z bedny a veverky víčka zase sbírají a vrací do bedny. Úkolem veverek je vrátit co nejvíce víček do pelíšku. Po ukončení hry pohledem zhodnotíme stav víček v bedně a mimo bednu. Vítězí družstvo, kde je více víček (oříšků).

„Kdo má lepší odhad?“ (odhad, prostorová orientace, spolupráce, komunikace, taktika)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví, křída, 2 šátky

Pravidla hry: Žáci se rozdělí do dvou družstev. Cca 20-30 kroků od startovní čáry nakreslíme každému družstvu na zem křídou kruh (nejprve větší, postupně ho budeme zmenšovat). Každý žák si vezme víčko (barvy by se neměly v družstvu opakovat, aby si každý poznal svoje víčko). První si zaváže oči a snaží se dojít co nejbližší kruhu a tam položit svoje víčko. Vrací se zpátky ke svému družstvu a předá šátek. Vyhrává ten, kdo je nejbližší středu kruhu.

Obměna: žáci se mohou/nemohou navzájem navigovat/ necháme družstvo, aby si mohlo vymyslet vlastní strategii navigování/ soupeří proti sobě družstvo červených a modrých – 1 kruh uprostřed, vyhrává družstvo, které bude mít více víček v kruhu.

„Barevná šestka“ (rychlost, pravolevá orientace, barvy)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

Pravidla hry: Všichni žáci se postaví na startovní čáru. Na druhé straně tělocvičny jsou po celé její šířce rozsypaná víčka. Úkolem žáků je co nejrychleji nasbírat 6 víček různé barvy, vrátit se na startovní čáru a poskládat je podle zadaného kritéria např. od nejtmavších po nejsvětlejší, do šipky nahoru/dolů/doleva/doprava apod. Vyhrává ten, kdo je první, víčka mají různou barvu a složil je podle daného kritéria.

„Hledám svou barvu“ (rychlost, komunikace, spolupráce, krátkodobá paměť, strategie)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

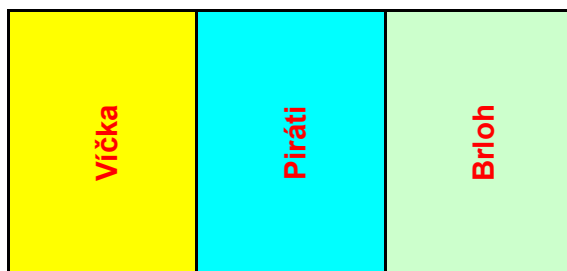
Pravidla hry: Všechny děti stojí na startovní čáře. Učitel zadá instrukce: 6 modrých dětí, 5 zelených, 7 červených a 4 bílé. Na startovní povel vyběhnou a musí se vzájemně domluvit, kdo bude mít jakou barvu a vytvořit skupiny se zadaným počtem žáků.

Obměna: tato hra je zaměřena na strategii, krátkodobou paměť a spolupráci mezi žáky. Nejprve začínáme s jednoduchými pokyny např. 12 žáků modrých a 12 červených a postupně děláme zadání těžší.

„Piráti a pašeráci“ (rychlost, obratnost, prostorová orientace)

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví, lana, kelímky/noviny/frisbee, rozlišovací dresy

Pravidla hry: Tělocvičnu rozdělíme na třetiny pomocí lan. První třetina je brloh pašeráků, kam si nosí svůj úlovek a mohou se tam volně pohybovat. Druhá třetina je území pirátů (1 pirát na cca 10 dětí), piráty odlišíme od pašeráků např. rozlišovacími dresy a třetí třetina je ostrov pokladů, kde jsou vysypaná víčka (diamanty). Po zahájení hry vybíhají pašeráci ze svého brlohu přes území pirátů až k pokladu. Pašerákova loď však neuveze víc než 2 víčka. Pokud pašeráka při cestě zpět chytí pirát, musí mu odevzdat svůj lup. Když však pašeráka pirát nechytí, může si svůj lup uložit do svého brlohu a vydat se na další cestu pro víčka. Pro víčka se běhá tak dlouho, dokud nejsou všechny vysbírané. Vyhrává ten, kdo má nejvíce víček.



„Opalování na pláži“

Pomůcky: barevná víčka od PET lahví

-tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny jako relaxaci

Pravidla hry: Každý žák se vezme hrst víček, rozloží je před sebe na zem a lehne si na ně. Představuje si, že leží na pláži na oblázcích, opaluje se na sluníčku a poslouchá moře. Tuto aktivitu lze podpořit relaxační hudbou nebo vyprávěním učitele.

8.3.4 NAFUKOVACÍ BALÓNKY

Cíl aktivit s nafukovacími balónky: rozvoj koordinace, jemné motoriky, orientace v prostoru, vizuálního vnímání, reakce, obratnosti, spolupráce, obezřetnosti

Na začátku hodiny žáky upozorníme na křehkost balónků a na možné riziko prasknutí!

„Sendvičová honička“ (spolupráce, koordinace)

Pomůcky: nafukovací balónky podle počtu dvojic honičů

-tuto aktivitu zařazujeme do úvodní rušné části

Pravidla hry: Určíme dvojici honičů, kteří si dají balónek mezi břicha (vytvoří tzv. sendvič) a honí ostatní. Koho chytí, tomu předají balónek a ten si musí chytit druhého do dvojice. Poté si opět dají balónek mezi břicha/záda a honí ostatní.

V těžší variantě mají balónek mezi bříšky všichni hráči.



„Siamská dvojčata“ (spolupráce, koordinace, obratnost, prostorová orientace, strategie)

Pomůcky: nafukovací balónky do dvojice 1

Pravidla hry: Dvojice se vloží balónek mezi břicha/záda a společně překonávají překážkovou dráhu. Balónek nesmí ztratit ani prasknout.

„Balónková rozcvička“

Pomůcky: nafukovací balónky pro každého 1 ks

Balónek můžeme využít i v rámci tematické rozcvičky.



„Balanc“ (koordinace)

Pomůcky: nafukovací balónky pro každého 1

Pravidla hry: Žák zkouší balancovat s balónkem na různých částech těla. Balancovat můžeme zkusit i v chůzi, při překonávání překážek.



„Vilí tanec“ (koordinace, prostorová orientace)

Pomůcky: nafukovací balóčky pro každého 1

Pravidla hry: Žáci pinkají do balónku různými částmi těla: rukou, hlavou, kolenem, nártem, zadkem...snaží se, aby jim balónek nespadl na zem a ani se ho nedotkli jinou částí těla než mají. Můžeme využít i rytmičný hudební doprovod.



„Rotace“ (spolupráce, odhad, prostorová orientace, strategie)

Pomůcky: nafukovací balóčky 1 do dvojice

Pravidla hry: Dvojice stojí zády k sobě, vloží si balónek mezi záda a snaží se otočit současně kolem své osy. Nesmí jim přitom balónek vypadnout.



„Hadi“ (spolupráce, koordinace, prostorová orientace)

Pomůcky: nafukovací balóanky

Pravidla hry: Vytvoříme 2-3 hady (podle počtu žáků) stylem dítě-balónek-dítě-balónek-dítě – ... atd. tímto způsobem se hadi pohybují po tělocvičně. Učitel dává pokyny a tím udává tempo, kterým se hadi pohybují – pomalá chůze/rychlá chůze/ pomalý běh/rychlý běh atd. Hadi se nesmí roztrhnout a ani ztratit nebo prasknout balóanky. Tímto způsobem mohou hadi procházet i překážkové dráhy, honit se navzájem nebo se spojit do jednoho velkého hada.



„Balónková masáž“ (stimulace povrchových svalů)

Pomůcky: nafukovací balóanky do dvojice 1

Upozorníme děti, že na balóanky nesmí moc tlačit, jinak prasknou.

Pravidla hry: Dvojice se navzájem namasírují balónkem.

„Balónková bitva“ (chytání, odbíjení balónků, strategie, spolupráce, rychlost, soutěživost)

Pomůcky: nafukovací balónky

Pravidla hry: Žáci se rozdělí na 2 družstva. Tělocvičnu rozdělíme na 2 poloviny (můžeme využít volejbalové hřiště). Úkolem každého družstva je dostat co nejvíce balónků na soupeřovu polovinu. Po zaznění signálu pro konec hry už nikdo nesmí balónky házet, spočítáme balónky na každé straně a vyhrává družstvo, které bude mít na své straně méně balónků.

„Neposedný balónek“ (rychlost, obratnost, odbíjení balónku, chytání, spolupráce)

Pomůcky: neposedný balónek – postup výroby: potřebujeme dva nafukovací balónky, jeden vsuneme do druhého a necháme hrdlo vnitřního koukat z vnějšího balónku. Hrdlo vnitřního balónku natáhneme na vodovodní kohoutek a naplníme vodou – stačí trochu, podle uvážení. Vnitřní balónek s vodou zauzlujeme a vsuneme dovnitř vnějšího balónku. Vnější balónek nafoukneme a zavážeme.

Pravidla hry: Žáci si navzájem pinkají s neposedným balónkem, ale ten pokaždé letí jinam než by měl.

Obměna: Balónek nesmí spadnout na zem, komu spadne, ten vypadává / snažíme se o co nejvíc přihrávek.

8.3.5 NOVINY

Cíl aktivit s novinami: rozvoj koordinace, jemné motoriky, orientace v prostoru, obratnosti, spolupráce, obezřetnosti

„S větrem o závod“ (rychlost)

Pomůcky: 1 novinový arch pro každého

-tuto aktivitu zařazujeme do úvodní rušné části

Pravidla hry: Žáci si dají dvojlist novin na břicho a běží co nejrychleji, aby jim noviny nespadly. Postupně zmenšujeme formát novin.



„Rozcvička s novinami“

Pomůcky: 1 novinový arch pro každého

Žáci cvičí s využitím novin. Např. noviny nad hlavu – hlava vykukuje doprava a doleva, uklánění s novinami do stran – kyvadlové hodiny, položíme noviny na hlavu – střecha- nesmí nám spadnout, srolované noviny se snažím chytit oběma rukama za zády (přes rameno), noviny jako podložka pod miskou pro kočičku, která líže mlíčko, přitažení k noze apod..



„Zrcadlo“ (napodobování, obratnost, pravolevá orientace)

Pomůcky: 1 novinový arch pro učitele

Pravidla hry: Žáci napodobují pohyby podle ohýbání novin. Horní polovina novin=horní polovina těla, dolní polovina novin=dolní polovina těla, pravý horní roh=pravá ruka atd.



„Zajímavý článek“ (spolupráce, důvěra, pravolevá orientace)

Pomůcky: 1 novinový arch do dvojice

Pravidla hry: Žáci utvoří dvojice. Jeden z dvojice našel v novinách zajímavý článek a nemůže se od něj odtrhnout. Má tedy noviny neustále před očima (nekouká na cestu) a jde. Druhý ho naviguje po prostoru pouze klepáním na levé nebo pravé rameno podle toho, kam má zatačet. Dáváme pozor, aby nedošlo ke srážce s jinou dvojicí.

„Závody dvojic“ (spolupráce, rychlost, obratnost, strategie)

Pomůcky: 1 novinový arch pro každého

Pravidla hry: Žáci se rozdělí do dvou družstev a v těch družstvech ještě do dvojic. Každá dvojice má dva dvojlisty novin. Úkolem každé dvojice je pomocí dvou listů se dostat společně na druhou stranu, mohou šlapat pouze na noviny. Žádná noha se nesmí dotýkat podlahy bez novin. Necháme žáky, aby vymysleli svoji strategii.

„Želví závody“ (rychlost, obratnost, koordinace)

Pomůcky: 4 novinové archy do družstva

Pravidla hry: Žáci se rozdělí do družstev a snaží se co nejrychleji dostat z jedné strany tělocvičny na druhou. Pohybují se sunem po podlaze, kdy a) noviny mají na dlaních, b) noviny mají na chodidlech, c) noviny mají na všech končetinách.

„Tající kra“ (strategie, spolupráce, koordinace, rovnováha, obratnost)

Pomůcky: libovolný počet novinových archů, ale pro obě družstva stejný

Pravidla hry: Žáci se rozdělí do družstev. Každé družstvo dostane stejný počet novinových dvojlistů. Ty rozprostrou na zemi tak, aby vznikla kra, na kterou se musí vejít celé družstvo. Postupně odebíráme noviny a sledujeme řešení družstev, jak se vměstnat na menší a menší plochu. Vyhrává družstvo, které se celé vejde na menší kru.



„Dvě řady“ (obratnost, koordinace)

Pomůcky: 1 novinový arch do dvojice

Pravidla hry: Žáci vytvoří dvě družstva a kleknou si naproti sobě do dvou řad obličejem k sobě. Každá dvojice naproti sobě drží jeden dvojlist novin. První dvojice projde tunelem a zařadí se na konec, takto postupujeme, dokud se všichni nevystřídají.

- a) noviny drží vodorovně – vznikne tunel, kterým všichni žáci prolezou
- b) noviny drží svisle – překračují nebo přeskakují
- c) noviny drží v různých výškách – překračují, podlézají

„O 1 méně“ (rychlost, postřeh)

Pomůcky: 1 novinový arch pro každého

Pravidla hry: Každý žák má 1 dvojlist novin (domeček). Učitel pustí hudbu, žáci se volně pohybují po prostoru, a když hudba přestane hrát, všichni si musí sednout na noviny. Po každém kole 1 noviny odebereme. Kdo si nestihne sednout, vypadává.

Tato hra je obměnou známe hry „Židličky“.

„Papírová bitva“ (rychlost, přesnost, obratnost, postřeh, hod, chytání)

Pomůcky: novinové koule

Pravidla hry: Žáci se rozdělí do dvou skupin. Každá skupina si vytvoří papírové koule, které budou sloužit jako granáty. Jako bitevní pole využijeme hřiště na volejbal. Středová čára odděluje jednotlivá vojska. Na startovní signál vojáci začínají házet papírové granáty na nepřátelské vojsko. Kdo chytí letící granát, může ho hned použít a hodit na soupeře. Kdo je zasažen, vypadává z bitvy, ale může zůstávajícím vojákům podávat náboje. Vyhrává to družstvo, kterému zůstane nejvíce vojáků v poli.

„Papírová masáž“ (stimulace povrchových svalů)

Pomůcky: 1 novinový arch pro každého

- tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny jako relaxaci a zklidnění organismu.

Pravidla hry: Žáci utvoří dvojice. Zmačkají noviny a vytvoří 2 papírové koule. Těmi se potom navzájem namasírují.

8.3.6 KELÍMKY OD JOGURTŮ

Cíl aktivit s kelímký od jogurtů: rozvoj koordinace, koordinace oko-ruka, jemné motoriky, orientace v prostoru, vizuálního vnímání, reakce, obratnosti, rovnováhy

„Stavitelé hradů“ (přesnost, jemná motorika, koordinace oko-ruka, kreativita)

Pomůcky: velký počet kelímků od jogurtu

- tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny, relaxace

Pravidla hry: Úkolem žáků je postavit co největší stavbu z kelímků. Důležitá je při této aktivitě opatrnost, spolupráce a komunikace mezi žáky.



„Kelímkový slalom“

Pomůcky: velký počet kelímků od jogurtu

Kelímky můžeme využít k vyznačení slalomové dráhy, kterou děti probíhají např. driblováním, pinkáním si s balónkem, vedení míče nohou apod.

„Místo činu“ (kreativita, spolupráce)

Pomůcky: velký počet kelímků od jogurtu

- tuto aktivitu zařazujeme na konec hodiny na zklidnění, relaxaci

Pravidla hry: Podle počtu kelímků buď skládá celá třída jen jedno místo činu, nebo třídu rozdělíme na více skupin a každá bude mít své místo činu. Ležící děti mohou zaujmout různé polohy a tím vznikají zajímavé obrysy postavy.

Obměna: děti rozdělíme do dvou družstev, 1 družstvo poskládá obrys a druhé družstvo jsou detektivové a vymýšlí scénář, co se asi mohlo stát. Potom si role vymění.



„Postav věž“ (rychlost, přesnost, jemná motorika, koordinace oko-ruka)

Pomůcky: velký počet kelímků od jogurtu (nejlépe jednoho druhu, aby šly kelímky stavět na sebe)

Pravidla hry: Děti jsou ve dvou družstvech, 1 vyběhne, postaví kelímek na vyznačenou metu, vrací se zpátky a vybíhá další, ten musí postavit svůj kelímek na kelímek prvního a vrací se do družstva a takto pořád dokola, dokud se nevystřídá celé družstvo. Další kolo můžou žáci kelímky zase odebírat.

„Rovnováha“ (koordinace)

Pomůcky: velký počet kelímků od jogurtu

Pravidla hry: Úkolem žáka je naskládat na své tělo co nejvíce kelímků, které nesmí spadnout. Obměnou může být s takto naskládanými kelímků zdotat překážkovou dráhu.

„Vyhod' a chyt'“ (reakce, obratnost, rychlost, koordinace oko-ruka)

Pomůcky: 2 kelímky od jogurtu pro každého, pingpongový míček nebo víčko pro každého

Pravidla hry: Žáci mají každý k dispozici minimálně dva kelímky a pingpongový míček nebo víčko:

- žák vyhodí kelímek do vzduchu a chytí jej do druhého kelímku, který drží v ruce (pokud máme k dispozici více kelímků, může takto pokračovat do vyčerpání kelímků)
- vyhodí míček/víčko do vzduchu a chytá ho do kelímku (zvyšuje počet věček)
- chytání pingpongového míčku/víčka z kelímku do kelímku
- hodí míček o zem, předběhne ho a opět chytí do kelímku
- vyhodí míček/víčko do vzduchu, udělá dřep a znovu chytí míček/víčko do kelímku
- vyhodí míček/víčko do vzduchu, lehne si, vstane a opět míček chytí do kelímku
- házení a chytání míčku do kelímků ve dvojici
- kutálení míčku po podlaze ve dvojici z kelímku do kelímku
- házení míčku z kelímku na cíl (basketbalový koš, kyblík apod.)
- házení míčku o zem, o stěnu a chytání do kelímku

...takto pokračujeme v libovolných obměnách, necháme úkoly vymýšlet i děti

„Mince do kašny“ (odhad, přesnost, koordinace oko-ruka, hod na cíl)

Pomůcky: 1 kelímek od jogurtu pro každého, víčka od PET lahví/knoflíky/kamínky/mince

Pravidla hry: Úkolem žáka je trefovat se do kelímku položeného na zemi. K házení můžeme využít např. víčka, knoflíky, kamínky, mince...

Obměna: Děti udělají větší kroužek kolem jednoho kelímku a všichni se do něj snaží trefit. Kdo se trefí, může postoupit o jeden krok blíž ke kelímku. Vyhrává ten, kdo se dostane nejrychleji až ke kelímku.

„Kelímková štafeta“ (rychlost, koordinace, obratnost, jemná motorika, spolupráce)

Pomůcky: 1 kelímek od jogurtu pro každého, 1 pingpongový míček do družstva

Pravidla hry: Žáci jsou ve dvou družstvech a míček si předávají do kelímku nad hlavou, bokem, v předklonu ve stoji rozkročném apod.

Obměna: Žák běží s míčkem na kelímku (dnem vzhůru) k metě, vrátí se a předá štafetu tím, že míček překulí na kelímek spolužáka. Nesmí se míčku dotýkat rukama.

Žák má pod kelímkem schovaný pingpongový míček a musí oběhnout vyznačený slalom, ale dávat přitom pozor, aby mu míček nevyklouzl zpod kelímku.



„Foukni co nejdál“ (rozvoj vitální kapacity plic)

Pomůcky: 1 kelímek od jogurtu pro každého

Pravidla hry: Žák si položí kelímek na zem dnem vzhůru a foukáním se snaží kelímek dostat za vyznačenou metu. Obměnou může být soutěž dvou družstev, kdy se střídají po dosažených metách.

„Na Palečka“ (rychlost, spolupráce, koordinace)

Pomůcky: 1 kelímek od jogurtu pro každého, 1 pingpongový a 1 tenisový míček

Pravidla hry: Žáci stojí v kruhu, každý má jeden kelímek. Máme dva druhy míčků např. pingpongový a tenisový. Žáci si rychle míče předávají z kelímku do kelímku, aby tenisový míček nechytł pingpongový.

Obměna: každý bude mít 2 kelímky/můžeme přidat více míčků/některý míček nebo víčko může jít do protisměru apod.

„Ježek“ (spolupráce, koordinace)

Pomůcky: velký počet kelímků od jogurtu

Pravidla hry: Žák si lehne na zem schoulený do klubíčka a ostatní žáci mu na záda skládají kelímky jako bodliny. Snaží se jich na žáka naskládat co nejvíce.

Obměnou může být naskládat na žáka kelímky a ten s nimi pak musí dojít na vyznačené místo, aniž by mu kelímky popadaly.

„Test obratnosti“ (koordinace těla, obratnost)

Pomůcky: 1 kelímek od jogurtu pro každého, 1 tenisový míček pro každého

Pravidla hry: Žáci otočí kelímek dnem vzhůru, na dno kelímku položí tenisový míče a postupně přechází ze stoje do kleku, sedu a lehu a zase zpátky. Důležité je dávat pozor na míček, aby se neskutálel z kelímku.



8.4 POROVNÁNÍ AKTIVITY DĚTÍ V HODINÁCH S TRADIČNÍM A NETRADIČNÍM NÁČINÍM

Ve svých hypotézách na začátku praktické části jsem uvedla, že se domnívám, že *pro více než 90 % dětí budou pomůcky, na kterých se samy podílely, více motivační a budou k nim mít lepší vztah*. Toto tvrzení jsem se rozhodla ověřit metodou pozorování aktivity dětí 1. třídy v počtu 28 dětí v 5 vyučovacích hodinách TV s tradičními pomůckami: míče, žíněnky, lavičky, švihadla, lana. Další pozorování proběhlo v 5 vyučovacích hodinách TV s netradičními pomůckami: kometky, otisky, noviny, víčka, kelímky.

Pozorovala jsem, kolik dětí se do činností aktivně zapojuje a kolik se věnuje něčemu jinému, např. baví se s kamarádem místo cvičení, kouká z okna apod. a jestli děti působí radostně a motivovaně nebo je cvičení nebaví a snaží se mu vyhnout.

Hodiny tělesné výchovy s tradičním náčiním

1. hodina – míče (cvičících: 27, necvičících: 1)

Na úvod hodiny se děti rozběhají libovolně po tělocvičně. Následuje rozcvička, kterou vede paní učitelka. Při rozběhávání a rozcvičce se zapojuje většina dětí aktivně. Následuje aktivita vyhazování míče do vzduchu a jeho chycení. Do této aktivity se zapojují téměř všichni až na 3 žáky, kteří se mezi sebou baví a na něco koukají z okna. Následují přihrávky ve dvojicích-o zem, spodem, horním obloukem. Jedné dvojici nejde chytání míče a evidentně je tato aktivita kvůli tomu nebaví, schovávají se v koutě, aby na ně nebylo tolik vidět. Na závěr hodiny chtějí kluci hrát basketbal, ale většina holek odmítá. Paní učitelka vyzývá děti, aby se domluvily na společné hře. Následuje tedy vybíjená. Ještě před začátkem hry si jdou dvě děvčata sednout s tím, že hrát nebudou. Paní učitelka je nenutí. **V průběhu této hodiny se neúčastnilo v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovalo celkem 7 dětí z 27.**

2. hodina – žíněnky (cvičících: 25, necvičících: 3)

Na úvod hodiny se děti rozběhají libovolně po tělocvičně. Následuje rozcvička, kterou vede paní učitelka. Při rozběhávání se aktivně účastní zhruba tři čtvrtě třídy, zbytek chodí

pomalu po tělocvičně nebo se různě schovává po koutech tělocvičny a čeká na ukončující signál. Při rozcvičce se zapojují aktivně všechny děti. Následuje chystání žíněnek z nářadovny. Dnešním hlavním tématem hodiny je nácvik kotoulu na žíněnce. Žáci stojí v řadě za sebou a po jednom dělají s dopomocí paní učitelky kotoul. V dalším kole odmítají 3 děti kotoul udělat znovu a odcházejí si sednout na lavičku. Na závěr hodiny chtějí děti soutěž v klouzání na žíněnkách. Do této aktivity se opět zapojují všechny děti a působí nejradostněji z celé vyučovací hodiny. **V průběhu této hodiny se neúčastnily v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovaly celkem 3 děti z 25.**

3. hodina – lavičky (cvičících: 26, necvičících: 2)

Na úvod hodiny se děti rozběhají libovolně po tělocvičně. Následuje rozcvička, kterou vede paní učitelka. Při rozběhávání se neúčastní 2 děti, které se spíše baví mezi sebou a jen tak pomalu se proplétají mezi ostatními běžajícími dětmi. Při rozcvičce se zapojují aktivně všechny děti až na jednoho chlapce, který necvičí a motá se na místě. Následuje chystání laviček. První aktivitou je přecházení laviček, většina dětí to zvládá bez problémů a tak se mezi sebou kluci předhánějí a soutěží, kdo přejde lavičku rychleji. Následuje přeskakování snožmo. To už je pro děti, které nejsou tolik pohybově nadané obtížnější. Mají strach a trvá jim to déle. Ostatní děti na ně netrpělivě čekají. Dalším úkolem je vzpor na rukou na lavičce s přeskoky přes lavičku snožmo. Opět tato aktivita je zábavná pouze pro děti, které jsou pohybově nadané, na ostatních dětech je vidět, že se trápí a tyto činnosti je nebaví. Aktivita na závěr je přemísťování týmů na lavičkách. Cílem této činnosti je, aby se žák na prvním místě dostal na místo poslední a žák z posledního místa na místo první. Této aktivity se neúčastnila 2 děvčata, která se bála, že spadnou z lavičky. **V průběhu celé hodiny se neúčastnily v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovalo celkem 8 dětí z 26.**

4. hodina – švihadla (cvičících: 25, necvičících: 3)

Na úvod hodiny se děti rozběhají libovolně po tělocvičně. Rozběhávání po tělocvičně bez nějakého cíle či úkolu děti evidentně nebaví. Oběhnou sotva dvakrát tělocvičnu, někteří ani to ne a už zastavují, shlukují se a baví mezi sebou. Myslím si, že kdyby měli nějaký cíl nebo úkol, který musí splnit, bude to pro ně více motivační, zapomenou na to, že musí

běhat a zapojí se všichni. Následuje rozcvička, kterou vede paní učitelka. První aktivitou hlavní části je trénink skákání přes švihadlo. Děti, které už umí skákat přes švihadlo, skácou samy, ostatní obchází paní učitelka a pomáhá jim zvládnout základní techniku. Mezitím už 4 děti přestaly skákat, mávají kolem sebe švihadlem a baví se. Ze švihadel paní učitelka na zemi vytvořila dlouhého hada a úkolem dětí je přejít hada bosýma nohama a nespadnout. Opět se mezi dětmi našli 2 zlobilové, kterým to přišlo jednoduché a tak této aktivitě nevěnovali příliš pozornosti a vzájemně se pošťuchovali. **V průběhu celé hodiny se neúčastnily v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovalo celkem 9 dětí z 25.**

5. hodina – obruče (cvičících: 27, necvičící: 1)

Na úvod hodiny se děti rozběhají libovolně po tělocvičně. Následuje rozcvička, kterou vede paní učitelka. Rozběhávání se opět aktivně neúčastní všichni, ale rozcvičku tentokrát vede jeden z žáků, což je pro ostatní děti novinka, proto se rozcvičce plně věnují všechny děti. Další činností je nácvik kroužení obručí kolem paže, kolem pasu, kolem nohy, kolem krku atd.. Děti se zřejmě s obručemi setkávají poprvé, proto je v tělocvičně slyšet hodně smíchu a děti si hodinu užívají. Aktivně se nezapojují pouze 2 děti, kterým točení obručemi nejde, vzdávají to a jen pozorují ostatní děti. Následují soutěže ve družstvech na proskakování obručí snožmo, jednonož, posílání obručí, prolézání apod. **V průběhu celé hodiny se neúčastnily v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovalo celkem 5 dětí z 27.**

Hodiny s netradičními pomůckami

1. hodina – noviny (cvičících: 26, necvičících: 2)

Rozběhání s archem novin, který si děti držely kolem krku a na zádech jim vlál jako Supermanův plášť, bylo pro děti zábavné a zapojily se aktivně všechny děti, které navzájem porovnávaly, komu plášť vlaje lépe. Následovala rozcvička s novinami, kdy děti dělaly z novin stříšku a hlavou vykukovaly z domečku (viz.hra „Rozcvička s novinami“) nebo napodobovaly úklony papíru (viz.hra „Zrcadlo“). Opět byly všechny děti aktivní a zaujaté. První aktivitou hlavní části byla hra „Tající kra“, kterou jsem podpořila motivačním příběhem o kosatce lovící v ledových vodách Grónska tuleně. Děti pískaly,

vřískaly, smály se, a v týmu se vzájemně podporovaly a přidržovaly, aby z kry nikdo do vody nespadl. Všechny děti byly do hry velice zapálené, jako kdyby kolem nich opravdu kroužila lovící kostka. Do děje byly vtáhnuty i necvičící děti, které ostatní podporovaly různými pokřiky z lavičky, a bylo na nich vidět, že je mrzí, že se nemohou také zúčastnit. Následovaly soutěže družstev v přecházení po novinových listech (viz.hry „Závody dvojic“ a „Želví závody“). Na závěr hodiny si děti zahrály „Papírovou bitvu“, uvolnily napětí při mačkání papírů a všechny byly usměvavé a mezi sebou si zaujatě celou cestu z tělocvičny o dnešní hodině povídaly. **Této hodiny se po celou její dobu aktivně účastnilo všech 26 cvičících žáků.**

2. hodina – nafukovací balónky (cvičících: 24, necvičících: 4)

Rozběhání bylo formou honičky, kdy se navzájem honili všichni, kdo měli stejnou barvu balónku. Následovala „Rozcvička s balónkem“, které se účastnili všichni žáci až na jednoho, který si pořád pinkal s balónkem a nedával pozor. První aktivitou hlavní části byla hra „Vílí tanec“, kdy děti měly za úkol odpinkávat balónek jen určenou částí těla např. hlavou, pravou rukou, levou nohou, zadkem apod. Této činnosti se aktivně neúčastnili 2 kluci, kteří si svůj balónek praskli, a museli si obstarat a nafouknout nový. Následovala hra „Rotace“, která byla pro některé žáky trochu obtížnější, ale všichni se snažili a zkoušeli různé strategie. Pasivně přihlížela pouze 1 dvojice, která nemohla přijít na řešení tohoto úkolu. Na závěr hodiny se děti rozdělily do družstev a zahrály si hru „Hadi“. Té se opět účastnily aktivně všechny děti a velmi se při ní nasmály, protože byla nakonec obtížnější, než možná očekávaly. **V průběhu celé hodiny se neúčastnily v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovalo celkem 5 dětí z 24.**

3. hodina – kelímky od jogurtů (cvičících: 27, necvičících: 1)

Rozběhání formou honičky, kdy všichni jsou ve dvojici a mají mezi dlaněmi kelímek od jogurtu a nesmí jim spadnout. Rozcvička byla opět s využitím kelímků. Děti si položily kelímek na hlavu a ten jim během rozcvičky nesměl spadnout. Kdo si věřil, mohl přidat další kelímek. Děti byly naprosto koncentrované, aby jim kelímek nespadl a mohli si přidat další. Zde vynikaly děti, které nejsou tolik úspěšné např. při rychlostních soutěžích. Rozběhání i rozcvičky se aktivně účastnily všechny cvičící děti. První aktivitou hlavní

části byla „Kelímková školka“, kdy děti nejdříve házely a chytaly pingpongový míček samy a poté ve dvojicích. U této aktivity jsem viděla jistou nechuť či demotivaci asi u 3 žáků, kterým příliš nešlo chytání a házení míčků z kelímku do kelímku, ostatní byly 100 % zaujatí touto činností a vzájemně si vymýšleli obtížnější způsoby házení a chytání míčku. Tato aktivita děti tak bavila, že jsem je nemohla přerušit a tak nám zabrala celý zbytek hodiny. Děti, které tato činnost nebavila nebo jim nešla, hrály hry „Stavitelé hradů“ nebo „Místo činu“. **V průběhu celé hodiny se neúčastnily v různých aktivitách nebo se jim plně nevěnovaly celkem 3 děti z 27.**

4. hodina – kometky z korku (cvičících: 26, necvičících: 2)

Rozběhání děti začaly hrou „S větrem o závod“, kdy běžaly po celé tělocvičně s kometkou nad hlavou a nechávaly vlát její krásný nastříhaný konec. Při rozcvičce jsem kometku také využili. Děti ji držely jednou rukou za korek a druhou za konec ocasu a např. se přitahovaly k noze. Následovala hra „Jak umíš létat“, kdy děti trénovaly odhod z různých pozic a „Kometková školka“. I když šlo opět o házení a chytání jako v tradiční hodině s míči, děti házení s kometkami velmi bavilo, protože se s tím ještě nikdy předtím nesetkaly. Bylo to pro ně něco nového, neočekávaného, něco, co prostě chtěly vyzkoušet a aktivně se účastnily všech aktivit. Na dětech také bylo vidět, že se ke svým kometkám chovají s větší péčí a strachem. Několikrát také zaznělo, že to někdo nechce dělat, protože se bojí, že by si kometku zničil. Na konci hodiny děti z kometek poskládaly na zemi velké sluníčko, protože se jim prý hodina strašně líbila. **V průběhu celé hodiny se aktivně účastnily všechny cvičící děti.**

5. hodina – víčka od PET lahví (cvičících: 25, necvičících: 3)

Rozběhání děti začaly formou hry „Tři životy“. Aktivně se účastnily všechny děti, kdo přišel o všechny životy, za 5 dřepů dostal život nový a vrátil se do hry. Tento způsob hry je pro děti a hlavně honiče velmi motivační, protože okamžitě získávají hmotnou odměnu (víčko), když někoho chytí. Pro učitele je to i zpětná kontrola, kdo se snaží a kdo méně. Hlavní část jsme začali aktivitou „Zvířátka si dělají zásoby na zimu“. V této činnosti některé děti trochu podváděly, protože si ulehčovaly krkolomnější chůzi některých zvířat. Nemyslím si však, že by to dělaly z toho důvodu, že je aktivita nebavila, spíše se jim prostě

nechtělo hýbat se. Další aktivitou byla hra „Najdi a přines“. Tato aktivita je zaměřená na rychlost, ale i přemýšlení. Děti byly do hry zapálené a navzájem se velmi podporovaly. Nebyl nikdo, kdo by se tvářil naštvane nebo se nechtěl zapojit. Nakonec si děti zahrály hru „Barevné hromádky“. **V průběhu celé hodiny se účastnily všechny děti.**

9. DISKUZE

Na začátku praktické části jsem si položila několik hypotéz, které jsem svým výzkumem chtěla potvrdit. První má hypotéza: „*Domnívám se, že více než 60 % dotázaných učitelů nepoužívá žádné netradiční pomůcky*“. Tato hypotéza se potvrdila jak průzkumem na 20 školách, kdy 65,86% z 222 dotázaných učitelů nepoužívá netradiční pomůcky, tak i v rozhovorech s 10 učiteli, kdy pouze 30 % z nich využívá netradiční pomůcky. Jako hlavní důvod, proč nepoužívají netradiční pomůcky, uvedli učitelé výrobu či sběr materiálu na výrobu netradičních pomůcek. Z toho důvodu jsem do své práce zařadila i přehledné a fotograficky zdokumentované návody na výrobu jednoduchých pomůcek, které zvládnou i děti v prvním ročníku ZŠ během dvou vyučovacích hodin pracovních činností. Dalším důvodem je podle učitelů nedostatek inspirace, co s netradičními pomůckami dělat. Proto jsem vytvořila sborník 71 her pro šest různých netradičních pomůcek, které jsem sama ověřila v praxi, a které jsem nabídla osloveným školám a učitelům. Všechny oslovené školy i učitelé přijali mou nabídku s nadšením. Tímto se nám zodpověděla i další hypotéza, která zní: „*Předpokládám, že více než 50% dotázaných učitelů nepoužívá netradiční pomůcky kvůli tomu, že nemá inspiraci a nápady, co s nimi dělat*.“ Ukázalo se, že učitelé pořád raději pracují s tradičním náčiním, které je součástí kabinetu snad každé školy. Této otázky se týká i má další hypotéza. „*Myslím si, že 90% dotázaných učitelů využívá nejčastěji ve svých hodinách lehce přístupné pomůcky jako míče, švihadla, žíněnký a lavičky*.“ Z rozhovorů s učiteli jasně vyplývá, že 100% využívá ve svých hodinách nejčastěji míče, švihadla a lavičky a 90% také žíněnký. Tím je má hypotéza opět potvrzena. Myslím si, že hojnost využívání těchto pomůcek je dána hlavně tím, že jsou základním vybavením každé tělocvičny a jejich chystání nezabere moc času, což je u učitelů také jedním z rozhodujících faktorů pro volbu náčiní. Dalším důvodem je podle učitelů oblíbenost sportovních her u dětí. Děti chtějí hrát fotbal, basketbal a vybíjenou v každé hodině. To se mi potvrdilo i během mé praxe, kdy děti vyžadovaly aspoň chvilku na konci hodiny na vybíjenou. Poslední hypotéza zní: „*Domnívám se, že pro více než 90% dětí budou pomůcky, na kterých se samy podílely, více motivační a budou k nim mít lepší vztah*.“ Tuto hypotézu jsem se rozhodla potvrdit pozorováním a porovnáním aktivity dětí v 5 hodinách s tradičními pomůckami a 5 hodinách s netradičními pomůckami. V hodině s míčem se aktivně neúčastnilo 7 dětí z 27, v hodině s žíněnkami 3 děti z 25, v hodině s lavičkami 8 dětí z 26, v hodině se švihadly 9 z 25 dětí a v hodině s obručemi 5 z 27 dětí.

Naopak v hodinách s netradičním náčiním jako jsou noviny se aktivně zúčastnilo 26 dětí z 26, v hodině s nafukovacími balonky se do aktivit nezapojovalo 5 dětí z 25, v hodině s kelímky od jogurtů se nezapojovaly 3 děti z 27, v hodině s korkovými kometkami cvičilo aktivně všech 26 dětí z 26 a v hodině s víčky se opět zapojily všechny děti tedy 25 z 25. Větší neúčast dětí v hodině s balonky byla dána tím, že děti by potřebovaly více času na to, aby si samy s pomůckou vyhrály a potom se mohly soustředit na společné aktivity. Tímto je jasně prokázáno, že hodiny s netradičními pomůckami jsou pro děti lákavější a pomůcky samy o sobě působí jako silná motivace k pohybu.

Když se nad všemi pozorovanými hodinami s tradičním náčiním zamyslím a hledám odpověď na otázky, proč se některé děti nezapojovaly do určitých činností, proč radši byly jen pasivními pozorovateli, napadá mě hned několik možností:

- 1) známé aktivity, často opakované, bezcílné – děti tyto často opakované aktivity už nebaví a nemají chuť se jich zúčastňovat, chybí důvod a motivace proč,
- 2) strach z neúspěchu – méně pohybově nadané děti se bojí, že když jim něco nepůjde, tak se jim ostatní děti budou smát a proto se do některých aktivit radši ani nezapojují,
- 3) obtížnost úkolů – opět se to týká méně pohybově nadaných dětí, pro které jsou některé pohybové úkony složitější než pro ostatní děti a je nutné jim přizpůsobit podmínky pro jejich zvládnutí a zažítí pocitu úspěchu,
- 4) osobní nechut', nezájem se zúčastnit – děti ví, že když se přinesou míče, bude se s nimi házet, chytat, trefovat atd., nedělá se s nimi nic překvapujícího, něco, co by u dětí vyvolalo vnitřní touhu po tom to zkusit, vymyslet apod.

Výhodou zařazování netradičních pomůcek do hodin TV je jejich variabilita. Dají se využít na 101 různých způsobů, a proto se dětem neokoukají a neohrají, protože je pokaždé můžete překvapit něčím novým a originálním. Dobrým pomocníkem jsou také pro děti ne tolik pohybově nadané, protože hry s nimi jim mohou pomoci rozvíjet jejich slabé stránky a připravit je na manipulaci s tradičním náčiním. Těmto dětem mohou „sedět“ lépe netradiční pomůcky a díky nim zažijí i ony pocit úspěchu jak v rovině osobní, tak i mezi ostatními dětmi. Při aktivitách s pomůckami, které si děti samy vyrobily nebo samy nasbíraly, bylo vidět, že se k nim chovají s větší opatrností, aby si je nerozbily. Byly také pozornější, protože nevěděly, co s pomůckou budeme dělat a na co ji využijeme. Děti jsem pozorovala během aktivit s netradičními pomůckami a na konci každé hodiny proběhla reflexe, kde jsem se dětí ptala, jak se jim líbila hodina, která aktivita je zaujala nejvíce a proč.

Zde je přepis několika vybraných výpovědí žáků:

„Dnešní hodina se mi líbila moc. Tohle jsme v těláku ještě nikdy nedělali a ani by mě nenapadlo, že se tohle dá dělat. Bylo to super.“

„Nejvíc mě bavilo, jak jsme házeli kometky, když jsme leželi, pod nohama a tak. Moc mi nešlo to střefování koše, ale já to doma natrénuju, protože jsem si tu kometku taky doma vyrobil.“

„Úplně nejlepší bylo, jak jsme hráli tu hru s tím ledovcem. My jsme se tam už nemohli s Klárou skoro vejít, tak nás Filípek musel držet a Lukáš už stál jen na jedné noze. Bylo to napínavý.“

„Nejvíc mi šlo, jak jsme házeli těma kometkama do dálky, ale bála jsem se, že se mi zničí. Ale nezničila ☺ Příště bych chtěla hrát zase s kometkama.“

„Hodina se mi líbila. Bavila mě honička mezi otiskama, protože to bylo složitější než normální honička. Trošku mi chyběla vybíjená, kterou hrajeme s paní učitelkou, ale jinak to bylo dobrý a bavilo mě to.“

„Mně se nejvíc líbila hra Tři životy s víčkama. Chytil jsem hodně dětí a tím jsem získal nejvíc víček, víc než Kuba.“

„Nejlepší byla ta hra s pingpongáčem a s kelímkama. Mě s Martasem to šlo úplně super, tak jsme pak vymýšleli, jak to udělat ještě těžší. A já jsem to zvládl a ani paní učitelka to nezvládla a já jo.“

„Hodiny s těma pomůckama jsou zajímavý. Paní učitelka s náma tohle normálně nedělá, spíš hrajeme vybíjenou nebo fotbal a to baví spíš kluky. Mně tohle přišlo lepší, takový srandovní. Doma jsem mámě říkala, že jsme v tělocviku měli víčka, tak se divila, co jsme s nima dělali, tak jsem jí popsala všechny ty hry, a že mě to moc bavilo.“

„Doma jsme si s bráchou taky vyrobili ty kometky a taky jsme si vyrobili terč, na kterej házíme.“

„To běhání s novinama na břicho musí být nějaký kouzlo. Nevěřila jsem, že to tam bude držet a fakt to tam drželo samo. To bylo hustý.“

„Bavilo mě skládání hradu z kelímků a vlastně celá hodina s kelímky byla asi nejlepší.“

„Moc se mi líbilo, jak jsme se masírovali těma balónkami. Bylo to moc příjemný. Ale měla jsem strach, aby ten balónek nepraskl, tak jsem na něj moc netlačila.“

10. ZÁVĚR

Cílem práce je využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni základní školy. To jsem dokázala tím, že jsem s dětmi z 1. ročníku pomůcky vyrobila, popř. nasbírala a následně ověřila jejich funkčnost v praxi. Pozorováním jsem zjistila, že má smysl netradiční pomůcky do hodin zařazovat, protože hodiny jsou pro děti pestřejší, děti jsou pozornější, aktivnější, více motivované pro pohyb a přitom se zábavnější formou učí základním pohybovým dovednostem a připravují se na manipulaci s tradičním náčiním např. kriketovým míčkem. Netradiční pomůcky také mohou skvěle nahradit chybějící tradiční náčiní ve vybavení školy.

Jako dílčí cíle mé práce jsem si stanovila zjistit, jaké pomůcky učitelé používají, jestli používají netradiční pomůcky a jaké, navrhnout sborník her a ověřit jej v praxi. Potvrdila se má hypotéza, že učitelé stále ještě nejvíce ve svých hodinách používají míče, švihadla, lavička a žíněčky. Z mého výzkumu dále vyplynulo, že pouhých 78 učitelů z 222 zařazuje netradiční pomůcky do svých hodin. Vytvořila jsem sborník 71 her k 6 pomůckám, které jsem ověřila v praxi (u některých přikládám i fotodokumentaci z praxe), abych zjistila, jak na ně děti reagují a jestli splňují jejich hlavní význam, a to více motivovat děti k pohybu. Z mého pozorování se jasně potvrdila větší aktivita a zaujetí dětí v hodinách s netradičními pomůckami v porovnání s hodinami s tradičním náčiním.

Svou práci jsem rozeslala všem osloveným školám jako poděkování za jejich spolupráci a doufám, že pomůže k rozšíření povědomí učitelů o netradičních pomůckách a alespoň pro občasné zpestření hodin tělesné výchovy. Všechny školy přijaly mou práci s velkým nadšením a přislíbily rozšíření do řad učitelů. Tato práce může posloužit všem začínajícím učitelům, kteří hledají zajímavé nápady jak zaujmout děti a nenásilně je motivovat k pozitivnímu vztahu k pohybu, ale také pro zkušené učitele, kterým už dochází nápady na oživení svých hodin. Můj výzkum se také může hodit dalším studentům, kteří se rozhodnout věnovat se tomuto tématu a mohou stavět na některých mých zjištěných informacích, protože je stále ještě hodně práce před námi rozšířit povědomí o netradičních pomůckách a jejich využití mezi učitele.

Závěrem bych chtěla říct, že největším zadostiučiněním pro mě bylo, když mi děti řekly, že si pomůcky vyrobily také samy doma a hrají si s nimi ve volném čase. Myslím si, že cíle mé práce byly naplněny a i nadále se chci tomuto tématu věnovat a pracovat na rozšiřování sborníku her o nové netradiční pomůcky, jejich výrobu a využití v hodinách TV.

11. SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 1. a 2. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1984.
2. BELŠAN, P. *Tělesná výchova pro 3. a 4. ročník základní školy*. Praha: SPN, 1985.
3. GÖTTINGEROVÁ, Markéta. *Příprava a využití netradičních pomůcek v hodinách tělesné výchovy na 1. stupni ZŠ*. Brno, 2009. Diplomová práce. Masarykova univerzita, Fakulta pedagogická, katedra tělesné výchovy.
4. HRABAL, Vladimír, František MAN a Isabella PAVELKOVÁ. *Psychologické otázky motivace ve škole*. 2., upr. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Knižnice psychologické literatury.
5. JUKLÍČKOVÁ-KRESTOVSKÁ, Zdeňka. *Pohybové hry dětí předškolního věku*. 3. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1989. Učebnice pro střední školy.
6. KOŤÁTKOVÁ, Soňa. *Hry v mateřské škole v teorii a praxi*. Praha: Grada, 2005. Pedagogika (Grada).
7. LOKŠOVÁ, Irena a Jozef LOKŠA. *Pozornost, motivace, relaxace a tvořivost dětí ve škole*. Praha: Portál, 1999. Pedagogická praxe.
8. MACHOVÁ, Jitka. *Biologie člověka pro učitele*. Praha: Karolinum, 2002.
9. MAZAL, Ferdinand. *Pohybové hry a hraní*. Olomouc: Hanex, 2000. Kdo si hraje, nezlobí.
10. MUŽÍK, Vladislav a Milada KREJČÍ. *Tělesná výchova a zdraví: zdravotně orientované pojetí tělesné výchovy pro 1. stupeň ZŠ*. Olomouc: Hanex, 1997. Tělesná výchova a zdraví.

11. MUŽÍK, Vladislav. *Didaktika tělesné výchovy pro 1. stupeň základní školy*. Brno: Masarykova univerzita, 1993.
12. ROVNÝ, Miroslav, Koloman GRANEC a Barbara KABÁČOVÁ. *Pohybové hry dětí předškolního věku pro střední pedagogickou školu: učebnice pro 1.-4. ročník studijních odborů středních pedagogických škol*. Bratislava: Slovenské pedagogické nakladatel'stvo, 1985.
13. RYCHTECKÝ, Antonín, FIALOVÁ, Ludmila. *Didaktika školní tělesné výchovy*. Praha: Karolinum – nakladatelství Univerzity Karlovy, 2002. Dostupné z: <http://ceskakinantropologie.cz/katedry/ppd/materialy/skriptadidaktika/>
14. VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., dopl. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012.
15. VILÍMOVÁ, Vlasta. *Didaktika tělesné výchovy*. Brno: Paido, 2002. Edice pedagogické literatury.
16. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. Praha: Leprez, 1997.
17. ZAPLETAL, Miloš. *Velká encyklopedie her*. 2. vyd., 1. vyd. v nakladatelství Leprez. Praha: Leprez, 1995.
18. ZDENĚK, Dalibor. *Pohybové hry*. Bratislava: Šport, 1961. Trenér a cvičitel'.
19. Třídění Odpadu a recyklace.. Třídění Odpadu a recyklace. [online]. Dostupné z: <http://www.trideniodpadu.cz>
20. Úvodní stránka | Jak třídit. Úvodní stránka | Jak třídit [online]. Dostupné z: <http://www.jaktridit.cz>
21. RecyklujemeTextil.cz. RecyklujemeTextil.cz [online]. Dostupné z: <http://www.recyklujemetextil.cz>

22. Metodický portál RVP - Modul Články. Metodický portál RVP - Modul Články [online]. Dostupné z: <http://clanky.rvp.cz/>
23. Netradiční materiály. Domů [online].
Dostupné z: <http://www.tvnetradicne.cz/index.php/netradicni>
24. RVP pro základní vzdělávání, Národní ústav pro vzdělávání. Národní ústav pro vzdělávání [online]. Dostupné z: <http://www.nuv.cz/t/rvp-pro-zakladni-vzdelavani>